

第72回 栄養教室

テーマ：腸内環境を整えよう

～健康な身体づくりは腸活から♪～



(医) 樹一会

山口病院

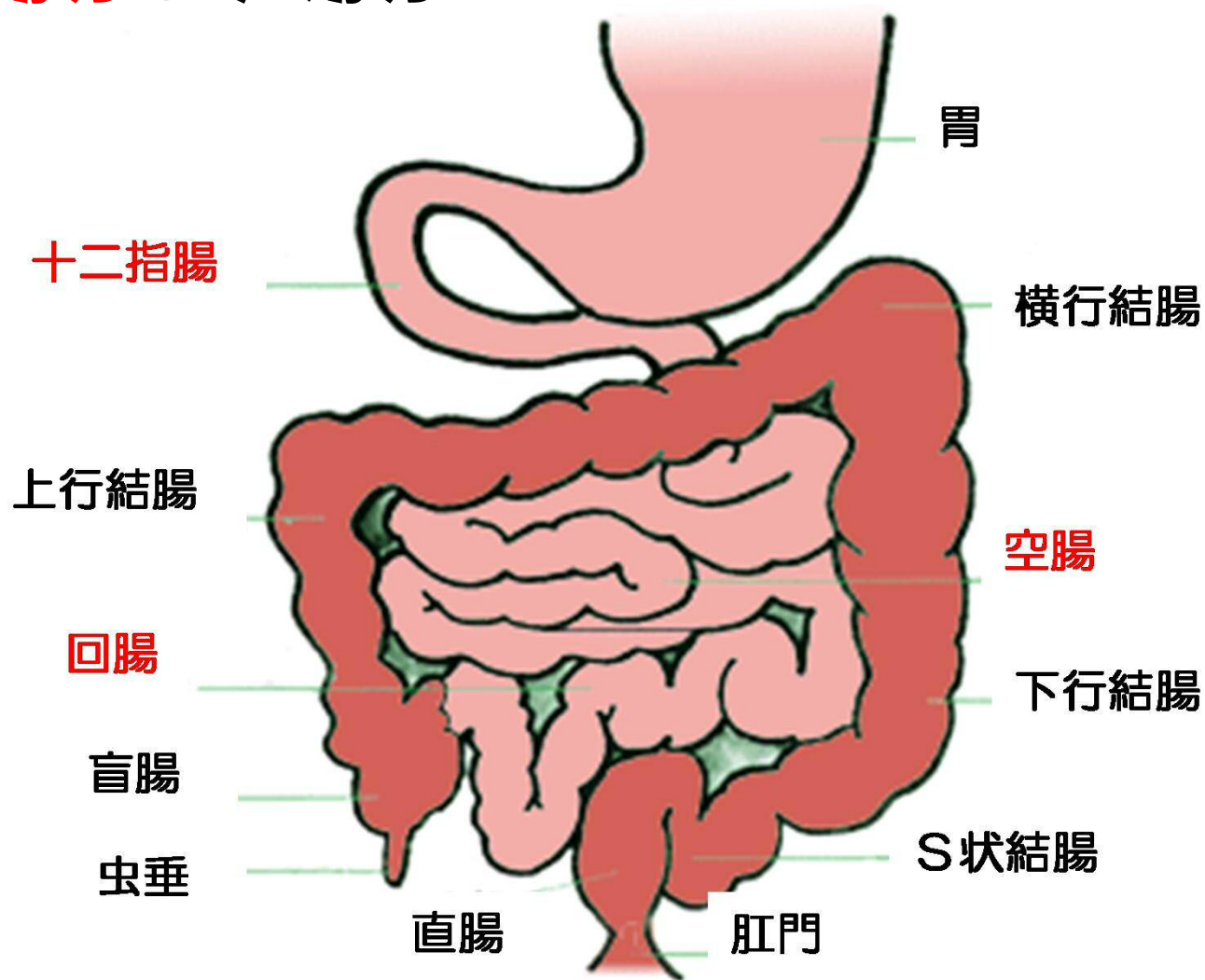
管理栄養士
管理栄養士

白松みゆき
原田多紀子



平成29年9月9日(土)

小腸と大腸





小腸のはたらき

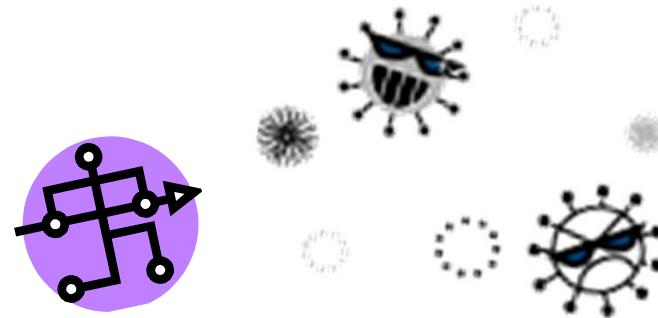
① 消化・吸収

胃から送られてきた食物が、胆汁や膵液で分解され栄養素として吸収される。



② 免疫機能 (腸管免疫)

小腸の壁には免疫細胞が集まっている。口から入ってくる様々な病原菌を撃退する。





大腸のはたらき

- ① **水分やミネラルなどを吸収する。**

水分の90%を吸収。

- ② **便をつくって貯留し出す。**

胃・結腸反射…空っぽの胃に食物がはいってくると、結腸の蠕動運動がおきてトイレに行きたくなる。



- ③ **腸内細菌が活躍！**

免疫力を高め、消化吸収を手伝う。
ビタミンや酵素をつくる。
化学物質や発がん物質を分解する。

細菌はどれだけいるのかな？



便秘

きのうせい 機能的便秘

腸のはたらきの低下が原因で便秘になる。

きしつせい 器質性便秘

注意!

腸のとおりが悪くなり便が出にくい。

- ・腸閉塞
- ・大腸がん
- ・腹膜炎
- ・腸のゆ着 など

しかんせい 弛緩性便秘

大腸のぜん動運動の低下

けいれん性便秘

ストレスなどで自律神経が緊張、便がうまく運ばれない。

直腸性便秘

排便反射の低下。直腸に便が停滞。

他にも...

薬の副作用や
全身性の病気など。



下痢

★下痢が続くときは早めに受診
しましょう。



感染や食中毒 アレルギー

腸管の分泌液が増えている。

自律神経の バランスが 崩れている

腸の動きが活発すぎる

腸の水分吸収 が行われない 場合の下痢

注意!

下痢や便秘、血便、腹痛などが慢性的に続くときは、**腸の病気が原因**のこともあります。

- ・潰瘍性大腸炎
- ・過敏性腸症候群
- ・大腸がん・ポリープ
- ・クローン病など



ストレス

飲みすぎ食べすぎ

冷えなど

下剤・サプリメントなど

食品(キシリトールなど)

おなかの調子を整えよう

食生活



あったまる



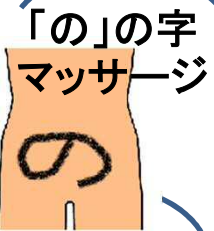
日常生活



ストレス解消



運動



検診

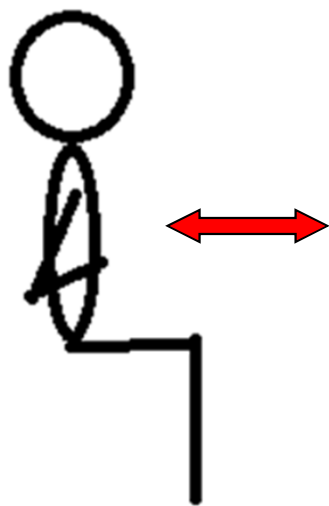
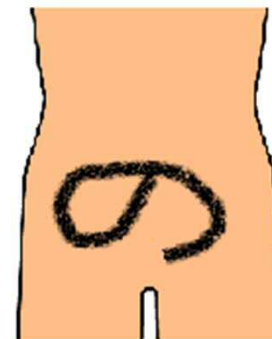


大腸がん
は死亡率
上位!

腸の緊張をほぐしてみましよう♪

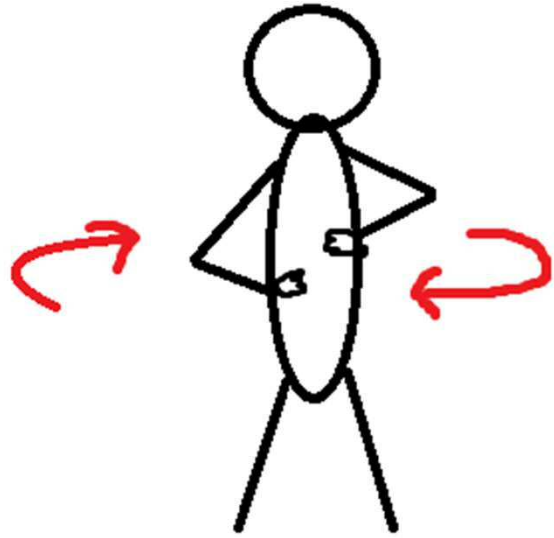
おへその周りを
『の』の字にマッ
サージ

〇〇〇



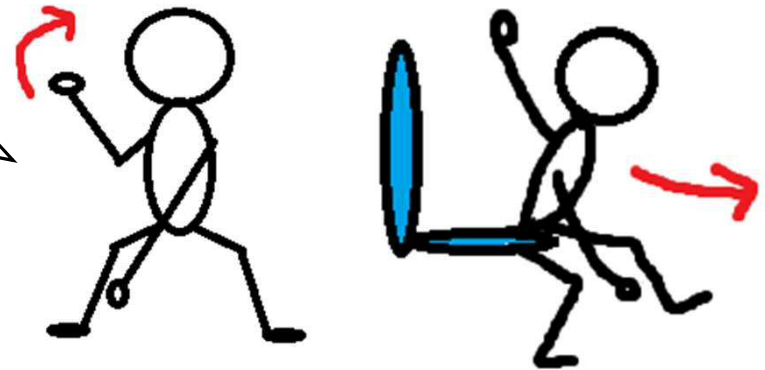
両手をお腹の上に優しく添えて、
吐く息でお腹をへこませる。
吸う息で大きくふくらませます。
リラックスが感じられるまで、数回
くりかえす。

快腸ストレッチ



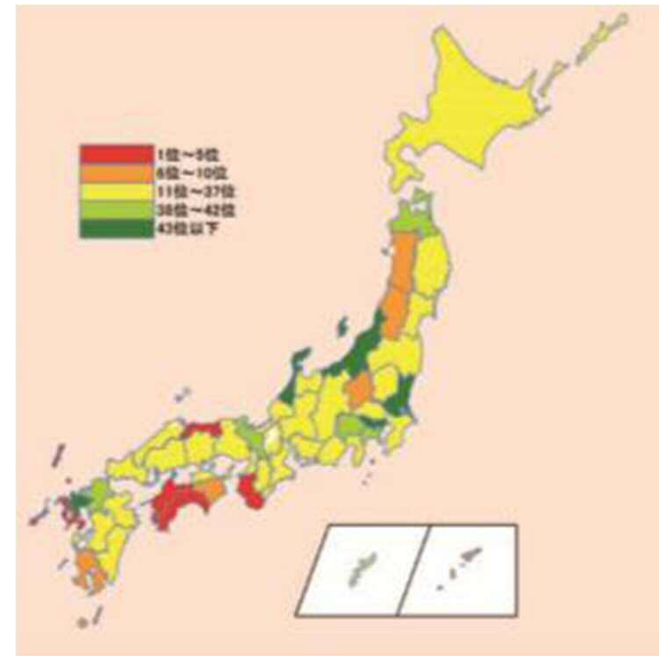
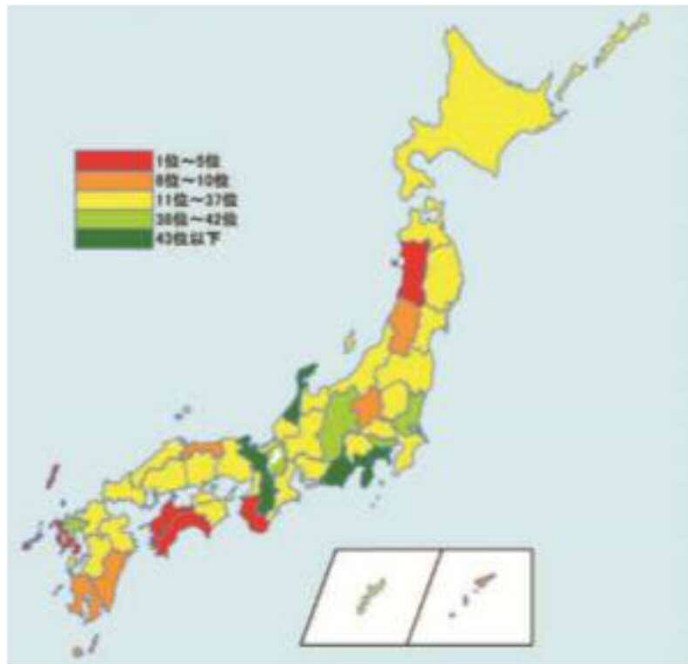
お腹を対角線上にしっかりつかみ、骨盤をゆっくり大きく回す！
1周5秒を目安に左回り、右回りともに8回ずつ回す！

便座に浅く腰掛け体をひねりながら、右手を左足首へつける。もとの状態にもどり、反対側の左手を右足首へつける。この動きを数回行う。



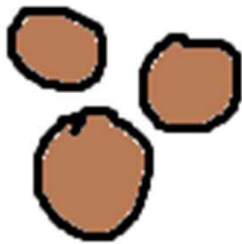
前回アンケートより

東北や関東の方では味付けが濃いと聞きます。関西と比べて明らかに高血圧の方が多いい傾向にあるかどうか知りたい。

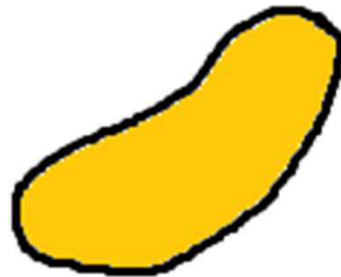


クイズです！

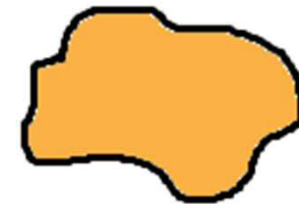
理想的な便はどれでしょう？



コロコロ状
こげ茶色

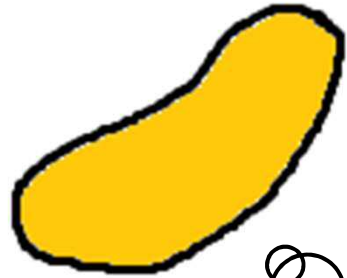


バナナ状
黄褐色



水分が多く
固まらない

正解は・・・



バナナ状

黄褐色

バナナ1～1.5本分、ひどい臭いでは無く、トイレの水に浮く！
このような便は良好な腸内環境によって作り出されます♪

うんちを観察しましょう！



固い
便秘が原因で腸が水分を吸収しすぎています。



バナナ状
理想的なウンチです。
Good



半練り状
理想的なウンチです。
Good

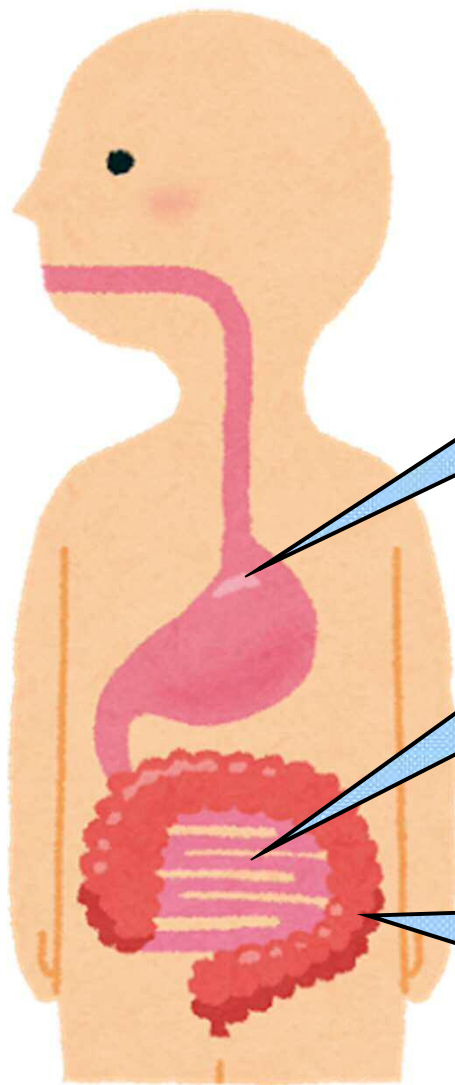
水分70%以下



※水分量が80%以上になると泥状・水様便のうんちになります。（下痢）

食べ物が排泄されるまで

長さ 約9m
経過時間 24〜72時間



～胃～
胃液で食物を消化
約4時間

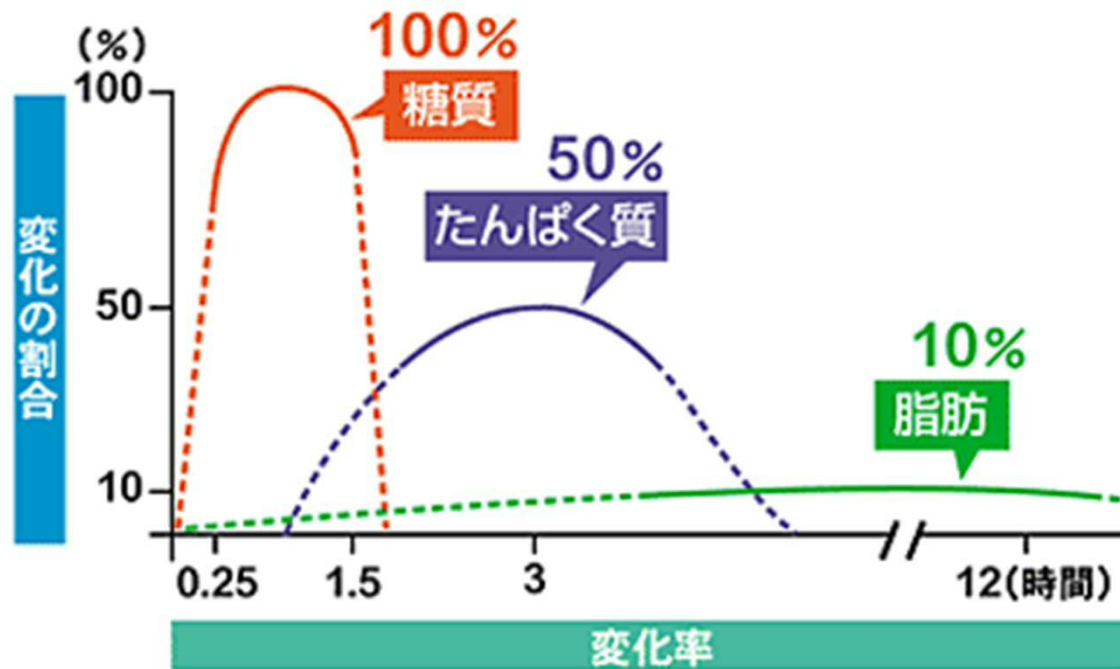
～小腸～
栄養分の吸収
6～7m 3～5時間

～大腸～
水分の吸収・便の形成
約2m 15～20時間

補足

消化にかかる時間が違う

栄養素が血糖（ブドウ糖）に変わる速度



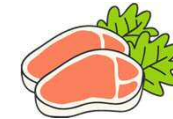
出典「糖尿病教室パーフェクトガイド」(池田義雄監訳、2001年、医歯薬出版刊)

栄養素によって消化にかかる時間が異なるため、食べ物が排泄される時間にも幅があります！



腸年齢をチェックしてみましょう！

- 便秘ぎみ、あるいは下痢気味
- おならや便が臭い
- 肌がかなり荒れている
- 肩こりや頭痛、食欲不振などの症状がある
- 疲れやすい
- かなりストレスを感じている
- 肉を食べる事が多い
- ヨーグルトや乳酸菌飲料はあまり摂らない
- お酒をよく飲む
- 甘いものを良く食べるが、その分食事は減らしている
- インスタント食品やファーストフードを良く食べる
- 和食より洋食派
- 豆類や海藻類、根菜類はあまり食べない
- 運動不足だ
- 生活が不規則だ



★結果発表★



チェックが0個

腸内年齢は赤ちゃんなみ
今の生活を続けてください。



チェックが1~2個

腸内年齢20歳
良好です。ただし、『便秘気味、下痢気味』
『おならや便が臭い』にチェックが付いた人
は生活習慣を見直して！



チェックが3~6個

腸内年齢40歳
危険ゾーンに入りかけ...少しの心がけで、
きれいな腸に戻れるので、頑張って！



チェックが7~10個

腸内年齢60歳
毎日つらい思いをしていませんか？生活の
立て直しを図りましょう！



チェックが10個以上

腸内年齢80歳以上
1日も早く生活習慣を改善して、腸をき
れいにしましょう！

排便のタイミングは？

朝食後が理想的！ですが...昼
や夜でも『**すんなり、スッキ
リ！**』であれば全く問題な
し！排便回数は1日1回の人
が多く、何回も出ると気にな
るかもしれませんが...快いお
通じであれば『**これが私のリ
ズム**』であり、問題無し！



腸内環境が悪化する原因



不規則な食生活

(暴飲暴食・高脂肪・食物繊維不足・・・)



ストレス



極端なダイエット



免疫力↓↓↓

下痢・便秘

生活習慣病

肌荒れ

老化

善玉菌・悪玉菌・日和見菌



善玉菌
20%

病原体が腸内に進入するのを防ぐ！
乳酸菌・ビフィズス菌・腸球菌など



悪玉菌 10%

腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質を作り出す。生活習慣病・老化の原因に。
大腸菌・ブドウ球菌・ウェルシュ菌など



日和見菌 70%

善玉菌、悪玉菌、どっちつかずの状態、優勢な方の見方をする。
レンサ球菌・バクテロイデス菌など

善玉菌を優勢に保っておくことが大切♪

年齢とともに減少する善玉菌



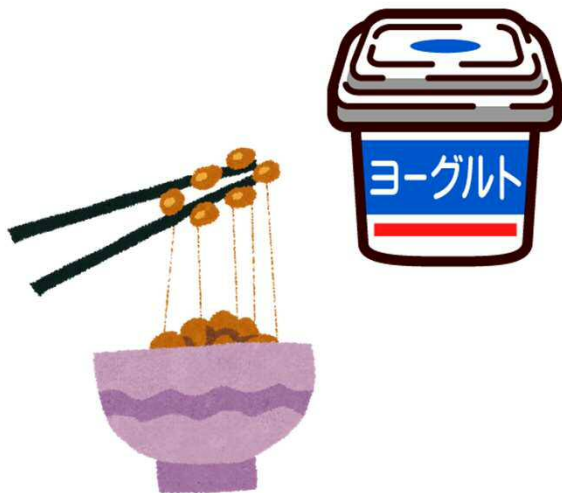
年齢とともに善玉菌は減少し、悪玉菌が優勢になりやすい腸内環境へと変化してしまう。

腸内環境の改善方法

善玉菌を増やす



発酵食品で補給



食物繊維やオリゴ糖で
善玉菌の増殖を助ける。



善玉菌
の一種

乳酸菌を含む食品



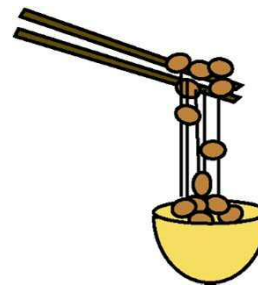
身近な発酵食品に含まれています！

- チーズ
- ヨーグルト

動物性乳酸菌：熱・酸に弱い

- 味噌
- 漬物
- 納豆

植物性乳酸菌：熱・酸に強い





乳酸菌を含むものはどっち？



豆乳



甘酒

正解は . . .



甘酒

米と米麴を発酵させてつくられる甘酒には植物性乳酸菌が含まれます。

オリゴ糖を含む食品

★イソマルトオリゴ糖・・・食物繊維を含む。防腐効果あり

多く含む食品→味噌・みりん・しょうゆ・はちみつ

★ガラクトオリゴ糖・・・タンパク質やミネラルの吸収に役立つ

多く含む食品→牛乳

★大豆オリゴ糖・・・少量でも腸内環境の改善に役立つ！

多く含む食品→大豆製品

★フラクトオリゴ糖・・・虫歯を防ぐ効果もある

多く含む食品→アスパラ、ごぼう、にんにく、バナナ、玉ねぎ

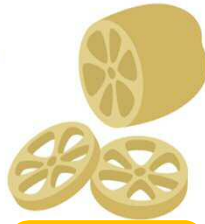
食物繊維をたっぷりとる

食物繊維をたくさん含む食品

野菜類



食物繊維
5.7g/100g



食物繊維
2.0g/100g



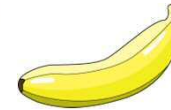
食物繊維
4.4g/100g



食物繊維
2.8g/100g



食物繊維
1.5g/100g



食物繊維
1.1g/100g



食物繊維
0.7g/100g

果物類

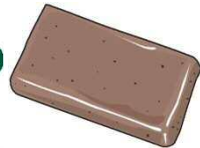
海藻・きのこ類



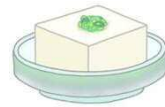
食物繊維
3.5g/100g



食物繊維
3.6g/100g



食物繊維
2.2g/100g



食物繊維
0.4g/100g

大豆製品



食物繊維
9.7g/100g

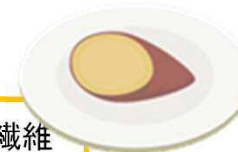


食物繊維
6.7g/100g

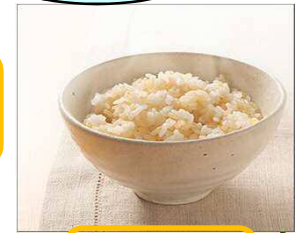


食物繊維
1.4g/100g

芋・穀類



食物繊維
2.3g/100g

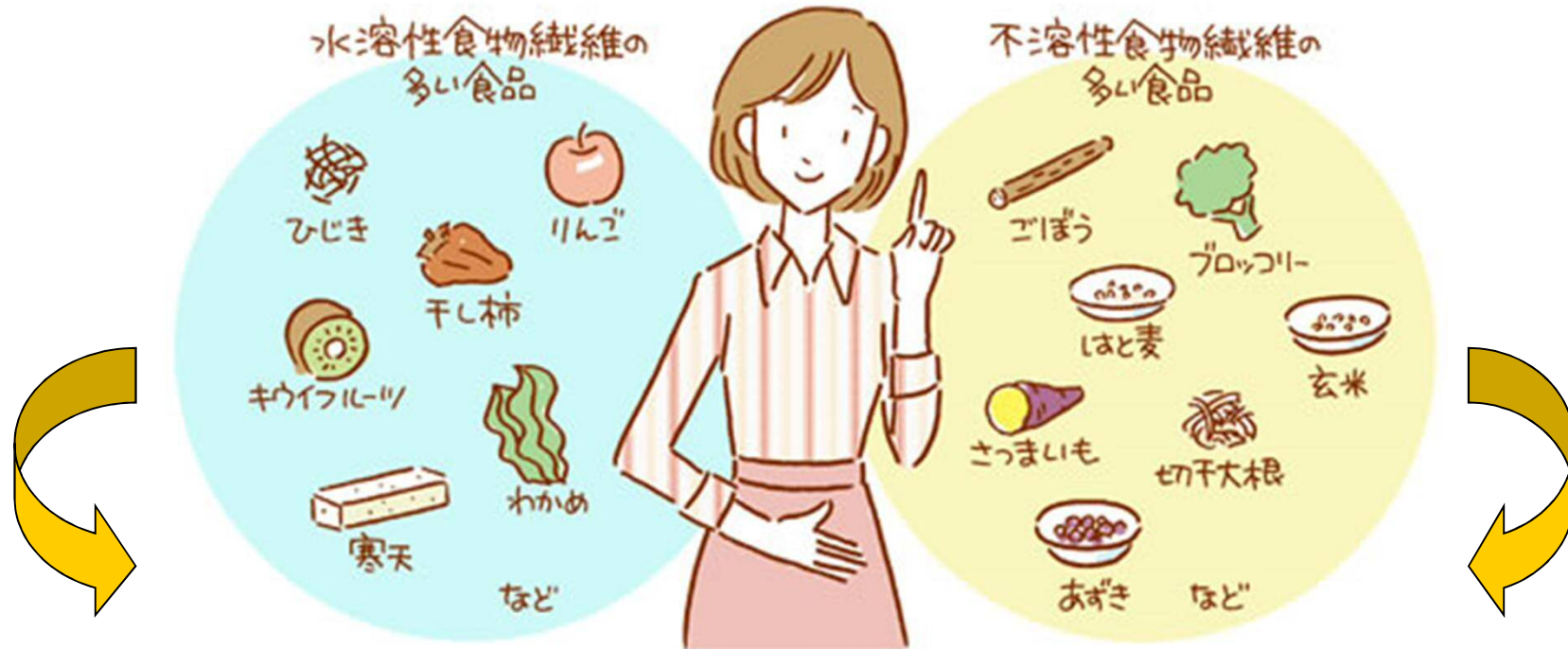


食物繊維
3.0g/100g

1000kcalあたり食物繊維10gが目安(成人男性:19g/日以上、成人女性:17g/日以上)



2種類 of 食物繊維



～働き～

- ① 善玉菌を増殖させ、腸内環境を整える。
- ② 粘着性があり、胃腸内をゆっくり移動するため、消化吸収がゆるやかになる。

～働き～

- ① 排便量を増加させる
- ② 胃や腸で水分を吸収し腸を刺激するため、蠕動運動が活発になる。

食物繊維足りてる？

- 穀類を1日3回食べていますか？
- 芋類を1日1回食べていますか？
- きのこ類を1日1回食べていますか？
- 野菜を1日3回食べていますか？
- そのうち根菜類を1日1回食べていますか？
- 海藻類を1日1回食べていますか？
- 果物を1日1回食べていますか？
- 豆類を1日1回食べていますか？

☆結果発表☆

『はい』の数7～8個

十分な食物繊維を摂取できています。毎日続けられると素晴らしいです。

『はい』の数3～6個

食事の内容によっては目標量に達していない場合があります。

『はい』の数2個以下

食物繊維が不足しています。食物繊維が多く含む食品を意識して摂るように心がけましょう！

腸内環境の改善方法②

①過度な**ストレス**をさけ、**適度な運動**習慣を！

②**バランス**の良い食生活

③**肉食**に偏らない。**野菜**も十分に摂る。

④過度な**ダイエット**は控える。

⑤規則正しく**十分な睡眠**をとる。

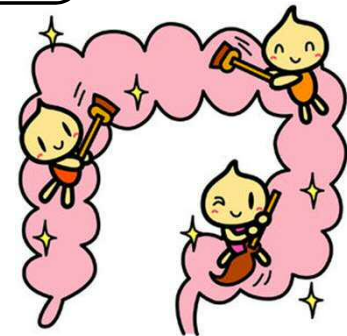


★腸は体内で最大の免疫器官★

免疫細胞の60%~70%は腸に存在している。
細菌やウイルスの侵入をくいとめるのも腸の大切な役目!!!



腸内環境を整える事が免疫力UPに繋がる♪



★最後に★

腸内環境を整える事で・・・

- ①ダイエット効果
- ②美容効果
- ③病気にかかりにくい体へ

