



# からだステーション

2024年  
7月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 腸内美人

美しい人って、どんな人でしょうか？それは容姿だけでなく、心も身体も美しい人で、すよね。身体が美しい人とは腸が美しい人、それが腸内美人です。「美しさは健康から」とよく言われますが、健康美のためには、まずは腸の中から健康になることが第一条件です。腸の中が健康でないと肌荒れや吹き出物の原因となります。そればかりか腸の働きが低下すると老廃物をうまく排泄できなくなり、免疫力も低下してしまいます。ではどうしたら腸内美人になれるのでしょうか？今回は腸内環境の乱れが、私たちの身体にどのような影響を及ぼしているのかを追求し、腸内美人になれる方法を探していきます。

### 腸内不美人の原因は便秘！

便秘に悩まされている女性は多いと思います。でもそれが習慣になっていて、「便秘なんてよくあること」と軽視していませんか？市販の便秘薬を定期的に服用して「とりあえず出せばいい」と思っているいませんか？実はこれが一番危険です。便秘薬の常用を続けていると下剤の力でしか排便できなくなり、腸が本来持つ腸管の運動能力自体が低下してしまいます。便秘薬を使うと、一時的には溜まっていた便が出てすっきりしたような気がしますが、腸をきれいにするどころか、返って腸の働きを悪くすることで、益々ひどい便秘に陥ります。

### 腸の状態を知ろう！

まず自分の腸の状態がどうなっているか知る必要があります。腸内環境が乱れている

かどうかをチェックする方法として、「オナラ」と「便の性状」のふたつがあります。

### オナラ

単純に言って、オナラが臭い人は腸内環境が乱れていると言えます。腸の中で排出されなかった老廃物が腐敗して匂いを放つからです。逆にオナラがよく出ても臭わなければ、腸に問題はありません。では腸に問題がないのに、なぜオナラが出るのでしょうか？それは食べ物の中に含まれる食物繊維を善玉菌が分解するときにガスが発生するからです。このガスは腐敗臭ではありません。腸の中には善玉菌と悪玉菌がいます。老廃物が溜まっただけで腸内環境が乱れていると、悪玉菌が優位になります。悪玉菌はタンパク質にダメージを与えて毒素を出すのです。その結果オナラは匂い、肌の老化も一気に加速してしまいます。

### 便の性状

悪玉菌が優位の腸内環境で

は、便秘と下痢を繰り返す「便通異常」が起こるほか、腸管の運動能力も低下して固い便になります。ウサギの糞のようなコロコロとした固い便が続くという人は、悪玉菌が優位になっている証拠です。一方善玉菌が優位になっていれば、形のいい便が出ます。つまりオナラが臭い、形のいい便が出ない人は、腸内環境が乱れている、ということが分かります。

### 善玉菌

善玉菌が腸内環境を整えることは分かりましたね。悪玉菌は有害物質を作り出して、老化や病気を引き起こす原因になるのですが、善玉菌は悪玉菌の増殖を抑えることに効果があるのです。更に善玉菌



は食べ物の消化吸収を助けたり、健康維持や老化を防止する働きがあるので、健康においても美容においても、重要な存在なのです。では善玉



菌は、いったい何に含まれているのでしょうか？善玉菌としてよく知られているのは乳酸菌です。

### 乳酸菌

乳酸菌といえはヨーグルトにたくさん含まれています。その種類は何千もあると言われます。私たちがよく耳にする乳酸菌は、ビフィズス菌やガセリ菌、クレモリス菌やL G21乳酸菌などです。強い乳酸菌でも



100億個の中から直接腸に届くのは、ほんのわずかな量だと言われます。ではどの乳酸菌が配合されたヨーグルトを食べれば、一番効果があるのでしょうか？それはそれぞれの体質によつて違いますから、色々を試してみても自分に合う乳酸菌を選ばなければいけません。各メーカーによつて、様々な乳酸菌を配合してヨーグルトを作っていますので、どの乳酸菌が自分に合うのかを探し

てみてください。

### 食物繊維

腸内美人になるには先ず乳酸菌ですが、さらに腸内で乳酸菌を増やしてくれるのが食物繊維です。食物繊維は便秘解消に役立つと共に、腸内細菌を整えてくれます。腸内で善玉菌となり、乳酸菌を作り出してくれるのです。食物繊維というごぼうやセロリ、レンコンなどを思い浮かべるでしょうが、食物繊維のオースメはりんごとアボカドです。

### りんご

りんごには食物繊維が1.5%含まれ、そのうちの1.2%が不溶性で、0.3%が水溶性です。不溶性の食物繊維は水分を吸収して大便を柔らかくし、大腸を通過する時間を短くします。このため大腸がんの発生を予防し、便秘を解消します。

下痢をしたときは、すりおろしたりんごを食べると腸の機能が



回復し、下痢を止めてくれます。このようにりんごは便秘にも下痢にもいいという優れたものなのです。また、水溶性の食物繊維は胃で粘度の高い状態となり、食物の胃内の滞留時間を長くします。この作用によつて糖質の消化や、吸収の速度を遅くしますので、血糖値の上昇を遅らせます。このためりんごには糖が含まれているのに血糖値の上昇が遅く、糖尿病になりにくいという効果もあるのです。

### アボカド

アボカドの食物繊維はゴボウ1本分に相当し、そのほかの栄養素もかなり高い食材です。アボカドの不飽和脂肪酸が血液中の悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする、脂肪を分解するビタミンB2が豊富なため、脂肪燃焼効率が高い、リノール酸、リノレン酸が多く含まれるため、お肌がツルツルになるなど、アボカドは腸内美人になるための王様ですね。



### 腹筋運動

スムーズな排便のためには、腹筋の力が欠かせません。腹筋が弱ければしつかりといきむことが出来ないからです。腹筋運動をすることによつて腸が活発に働き、便秘解消につながります。また、腹筋が弱いと腸の筋肉も緊張がなくなつてしまうため、蠕動（ぜんどう）運動が弱まっています。

いかがでしたか？腸内美人になるには便秘を解消させること。それには乳酸菌と食物繊維を摂つて、適度な腹筋運動をすることが大事である、ということがお分かりいただけたと思います。さあ、あなたも今日から腸内美人になりましょう！

参考文献 All About Website

### 患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

