

便秘解消！新ファイバーダイエット

腸は第二の脳。

食べないと痩せられません。

人間の臓器は脳や脊髄からの指令によって活動しています。しかし、腸にはこの指令を受けずに作動できる神経細胞が存在することが分かりました。それが「セカンドブレイン」です。腸は脳と同じく、神経系や内分泌系などの約一億個の神経細胞が集まっています。便秘に悩む多くの患者さんたちがお腹の張りや痛みだけではなく、イライラやストレスを感じるの、出るべきはずの便が停滞している腸の異常を、この神経細胞が脳に伝えているから。第二の脳である腸は心身を司る役割を担っているわけですから、食べるという行為はとても大事なのです。特に排便が要となるダイエットに関して、毎日きちんと食べて、セカンドブレインに情報を与えることが何より重要です。口から入った

食べ物は、胃から消化管に移って小腸、結腸へと運ばれる間に「胃・結腸反射」というぜんどう運動が起こり、直腸内に達した便が知覚神経を介して脳の中枢に伝達されます。その情報が便秘として知覚されることで、排便が促されます。つまり、出すためにはまず食べる。そして、腸を正常に機能させることがダイエット成功への近道なのです。

食物繊維とオリーブオイルで腸内環境を整える。

一日に必要な食物繊維は成人女性で約20〜21g（男性は26〜27g）とされています。現代人の平均摂取量は14g程度なので、約3割不足しているのですが、注意すべきなのは量だけではありません。二種類の食物繊維は大きく分けると、二

ベツに多く含まれるセルロースなどの水に溶けない食物繊維⇨不溶性食物繊維。もうひとつはコンブやワカメが多く含む低分子アルギン酸ナトリウムや熟した果実を含むペクチンなどに多く含有される水に溶ける食物繊維⇨水溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収して腸壁を刺激、排便を促します。水溶性食物繊維は水分を抱き込んでゲル化し、老廃物や毒素を吸着。腸内に溜まったゴミを外に出す役割をしています。

生野菜やごぼうなどに多く含有される不溶性の食物繊維ばかりを摂っていると、便通は促されても便は固いままなので、うまくいきません。理想的な食物繊維のバランスは、不溶性が2、水溶性が1の割合。さらに便の通りを良くするオリーブオイルと組み合わせれば自然な排便が定着し、便秘解消に効果絶大です。

実証！ Olive Oilでカラダ改善！

オリーブオイルを使ったファイバーダイエットで3週間で3kg減！ B子さんの場合。

28歳のB子さんのベスト体重は50kg。しかし、夏が終わった頃から太り始め、あっという間に53.5kgに。たった3kgが食事を減らしてもダイエットできず、悩んでいました。そこでトライしてみたのが新ファイバーダイエット。オリーブオイルを使った野菜たっぷりのスープを中心に寒天などの水溶性食物繊維を積極的に取り入れたところ、効果を二日目から実感。まず排尿が増え、一週間目からは排便回数も増えて、0.6kg減。三週間ですっきり元に戻りました。



Diet with Olive Oil

豆類

(いんげん豆、えんどう豆、大豆など)

芋類

(さつまいも、里芋など)

穀類

(ライ麦、小麦、オートミールなど)

野菜

(ごぼう、ブロッコリー、切り干し大根など)

果物

(バナナ、りんご、柑橘類など)

海藻

(寒天、昆布、わかめなど)

穀類

(大麦、とうもろこしなど)

キノコ類

(しいたけ、まつたけ、えのき茸など)

一日の理想的な摂取量は

不溶性

水溶性

2 : 1



油抜きダイエットは
リバウンドする！

油はダイエットの大敵と思われるがちですが、脂肪が不足すると疲れやすくなり、肌も荒れ、骨密度も低下します。また、油には脳から快感物質のエンドルフィンやドーパミンを放出させる作用があるので、この生理に逆らって油抜きダイエットを長続きさせるのは指南の業。オリーブオイルやゴマ油以外の食用油は無味無臭ですが、フライドポテトや天ぷらなどの油ものを食べなくなるのは、脳が油のある種の成分に「おいしい！」と反応しているからなのです。

ダイエット中の難関は食べたい衝動を抑えて、そのストレスに打ち勝つこと。どんな方法でもスタート直後は面白いように痩せますが、しばらくすると停滞期が訪れ、この間にリバウンドしてしまうと失敗します。そこで救いをもたらすのがオリーブオイル。栄養価に優れ、腹持ちが良く、便秘にも効果的なオリーブオイルなら、ノーストレスでダイエットできます。

最新の研究結果で判明！

健康法の **ウン?** **ホント?**

「便秘が悪化？ 下剤ダイエットの恐怖」

ダイエット中に下剤に手を出し、服用量を増やしていくうちに依存症になり、下剤なしでは排便できなくなってしまった「下剤依存症」の人が増えています。一時的に使うのは良いのですが、毎日のように服用していると、腸の機能が低下して、自力で排泄できなくなるのです。また、市販の下剤に使われているアロエやセンナ、ダイオウなどは大腸の粘膜が黒ずみ、働きが悪くなる大腸黒皮症を引き起こします。下剤の使用法には注意しましょう。

