

おなかポッコリの原因

「停滞腸」も改善される

健康的で美しくやせるためには、消化・吸収・排泄がきちんとなされること、そのためには腸がキレイで活発に動いていなければなりません。

大腸内視鏡でのぞくと、健康な人の腸はまるでひとつの生きものののように、活発に波うっているのがわかります。いわゆる「ぜん動運動」（腸の内容物を肛門のほうに送り出す運動）で、通常は1分間に4〜5回の割合で動いています。

ところが最近、この消化・吸収・排泄のために必要な腸の運動が弱い人がとても多くなっています。こうした状態を、私は「腸が停滞している」という意味で、「停滞腸」とよんでいます。

停滞腸をほうっておくと、消化機能全般に悪影響が出て、便秘だけでなく、下腹部の張り、ガス腹、腹痛や胸焼けなど、さまざまな形で不調があらわれてきます。女性に多い、便秘をしているわけではないのに「なんとなくいつもおなか張っているよいうな気がする」とか「おなかポッコリ出てきた」という悩みも、停滞腸が原因であることが考えられます。

あなたは大丈夫？
停滞腸チェックリスト

- 基本的に小食だ
- 野菜をあまり食べない
- 果物をあまり食べない
- あまり水分をとらない
- 1日3食とらないことがよくある
- 食後、もしくはふだんから下腹部がポッコリ出ている
- やせているのに下腹部だけ出ている
- 最近（または現在）ダイエットをしている
- あまり運動をしない
- 最近ストレスを感じることが多い
- 最近便秘気味だ（または便秘）

チェックの数が

- 0～2個…ほとんど問題ありません。
- 3～4個…軽症の停滞腸である可能性があります。
- 5～7個…中程度ですが注意が必要です。
- 8個以上…重度の停滞腸である可能性があります。

そのほか、体内の老廃物が排出されにくくなるため、口臭や体臭、にきびや肌あれ、むくみなどの原因になることもあります。

停滞腸は、朝食を抜く食生活（2回食）や無理なカロリー制限のあるダイエットなどで栄養バランスがくずれ、食物せんいが不足していることがいちばんの原因です。

このほか、運動不足やストレスなどもきっかけになります。とくに2回食やまちがったダイエットは、食事の量を減らすことによつて食物せんいの量も少なくなるため、ますます腸の動きが悪くなるといふ悪循環の原因でもあります。

食物せんいを必要量しつかりとることで、腸が活発に動くようになり、おなかポッコリも改善されてくるでしょう。