

09

オリーブオイルを毎日摂る

私が便秘外来でオススメしているのが、毎日の食事にオリーブオイルを取り入れる方法です。オリーブオイルの便秘への効果は紀元前から知られており、実際にオリーブオイルは小腸刺激性下剤としても使われています。現在でもイタリアでは子どもたちの便秘の予防として、ティースプーン1杯のオリーブオイルを摂ることが奨励されているのだとか。

オレイン酸が多く含まれたオリーブオイルは、一時的に比較的多めの量を摂った場合、小腸で吸収されにくいいため、多めに摂取することで小腸までその成分が行き届き、腸を刺激してスムーズな排便を促してくれます。

オリーブオイルは生のオリーブの実を絞って作られますが、「バージンオイル」は生のオリーブの実を絞ってる過しただけのフレッシュなオイル。そのなかでも最高級品の「エキストラ・バージン・オリーブオイル」は香りもよく、美味しいのでオリ

ブオイル初心者には特にオススメです。また風味や香りがよく酸度が2%以下のパー
ジン・オリーブオイルなどいくつかの種類があり、それぞれ用途が異なります。

オリーブオイルの摂取の目安は1日に15〜30mlが理想的。できれば炒め物、揚げ油
など、調理で使う油はすべてオリーブオイルに替えましょう。さまざまな料理に取り
入れるほか、パンにつけたり、味噌汁やスープに入れるなど、ぜひ気軽に取り入れて
ください。

オリーブオイルの効果を調べるために私が行った大人への調査では、下剤を長期に
わたって服用している64人に毎朝オリーブオイルを30ml、2週間続けて摂ってもらい
ました。その結果、1人は下剤の離脱に見事成功、完全に止めることは難しかったも
の量が減らせた人が62人という結果でした。オリーブオイルはこのように腸内環境
を改善するだけでなく、下剤の減量にも効果を発揮するのです。

オリーブオイルは少し苦みのある独特の味がしますが、それほどクセはありません
ん。慣れれば子どもたちもすすんで食べるようになりますので、まずはお母さんが食

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

べているところを見せてあげてはいかがでしょうか？

子どもの味覚を訓練してあげること、親としての大切な務め。子どもの中にファストフードの味に慣れてしまうと、ラードなどの脂が「美味しい」と脳で感じるようになってしまいます。子どものうちから質のいい油、オリーブオイルに慣れさせましょう。私自身小学校などで子どもたちに向けてオリーブオイルの摂取についての講演を行うことがあります。実際に食べてもらうとほとんどの子どもたちが「美味しい！」と答えてくれます。

