

重度以上の便秘の人であっても、本章で紹介する食事療法や生活習慣は便秘を解消するための基本になります。ぜひとも取り入れてください。

食養腸に欠かせない7種の食材と栄養素

まず、食養腸のために取り入れていただきたい食材を紹介していきます。

① 腸の反射を起こす「水」

朝、目覚めてすぐコップ1杯の冷たい水を飲むことは便秘の解消法としてよく知られています。まだ何も食べ物が入っていない空っぽの状態の胃に冷たい水が入ると胃が刺激され、大腸に「ぜん動運動を始めなさい」という信号を送ります（胃・結腸反射）。

実際、大腸内視鏡で検査を行うときに上行結腸（肛門より1・5mの位置で盲腸の手前）に4℃以下の冷水を入れたところ、急速にぜん動運動が亢進する人が多数いるのです。

また、飲み物や食べ物から摂取した水の一部は大腸に到達し、便に吸収されます。つまり、便を軟らかくするためにも、水分は欠かせません。

② 便のかさをふやし軟らかくする「食物繊維」

便のかさをふやす、便を軟らかくするなど食物繊維が便秘にいいことは広く知られており、成人で1日25g以上の食物繊維を摂取することが推奨されています。しかし、誤解も多く、摂取の仕方を間違えると便秘をかえってひどくさせる場合があります。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。前者はセルロースなど、水に溶けない食物繊維です。実際の食品としてはレタスやキャベツ、ゴボウなどに多く含まれます。後者は低分子アルギン酸ナトリウムやペクチンなどの水に溶ける食物繊維のことで、コンブやワカメといった海藻類や、リンゴなどの熟した果実に多く含まれます。

排便力を高めるためには、両者をバランスよく食べることが大切です。食物繊維というと生野菜やサラダというイメージが強く、不溶性食物繊維だけをせっせと取っている人も少なくありません。しかし、不溶性食物繊維だけでは、しっかり水分を取らないと、便が硬くなってしまうのです。食物繊維の正しい取り方については、93ページから詳しくご紹介します。

③ 腸内の細菌バランスを改善する「乳酸菌」(特に植物性乳酸菌)

「乳酸菌」とは、「糖を分解して乳酸を作る細菌の総称」です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品や乳酸菌飲料、キムチやみそなどの発酵食品に多く含まれます。

乳酸菌は腸の中での細菌のバランスを改善し、体の調子を整えます。いわゆる「善玉菌」として腸の中で働くため、便秘には欠かせないものです。整腸剤としておなじみのビオフェルミンも乳酸菌の一種で、この薬は下痢にも便秘にも効果があります。

乳酸菌の中でも特に注目したいのが、2006年に登場した「植物性乳酸菌」です。ヨーグルトやチーズのように乳（動物性のもの）に生育する乳酸菌を「動物性」乳酸菌というのに対して、漬物やみそ、しょうゆ、酒など野菜や大豆などの植物性の発酵食品に多く生育するのが「植物性」乳酸菌です。植物性乳酸菌は乳酸菌の中でも特に生命力が強く、胃で死滅することなく、生きたまま腸に届きやすいことがわかっています。

④ 小腸を刺激する「オリーブオイル」

オリーブオイルの便秘への効果は、紀元前から知られています。その秘密はオリーブオイルに豊富に含まれているオレイン酸という脂肪酸にあります。オリーブオイル100ml中に含まれる脂肪酸は94mgですが、このうちオレイン酸は75%、リノール酸は10・4%で、ほかの油と比べても非常に多くのオレイン酸が含まれています。

米国の学者、ミカエル・フィールドの研究報告がたいへん興味深い結果を残しています。

フィールド氏は動物の空腸（小腸の一部）にオリーブオイルと、これまた便秘に古来から使

用されてきたヒマシ油を流して、それぞれの油に含まれる脂肪酸（オリーブオイルではオレイン酸、ヒマシ油ではリチノール酸）が小腸でどのように働くかを比較しました。

実験の結果、短時間で見た場合にはオレイン酸のほうがリチノール酸よりも小腸に吸収されにくく、小腸の外に分泌ぶんひつされにくいという結果が得られました。

つまり、オレイン酸が多く含まれたオリーブオイルは小腸で吸収されにくい、ということがわかったのです。したがって、比較的多め（15〜30ml）にオリーブオイルを摂取することで小腸までその成分が行き届き、小腸を刺激してスムーズな排便を促してくれる効果が期待できるのです。実際、オリーブオイルやヒマシ油は、小腸刺激性下剤としても使われます。

⑤ 腸内でビフィズス菌のエサになる「オリゴ糖」

今からおよそ50年以上も前に、ペンシルベニア大学の研究者が、母乳中に腸内細菌の中にも体に有効な作用を持つビフィズス菌を特別にふやす物質を発見し、「ビフィズス因子」と名づけました。この物質がオリゴ糖だったので。

糖類には、しよ糖や麦芽糖ばくがとうのように吸収されやすくエネルギー源になるものもありますが、人間の消化酵素こうそ（消化を促す物質）では消化されないものもいくつかあります。オリゴ糖もそのひとつです。これらは分解されずに大腸まで達し、腸内細菌、中でも善玉菌であるビフィ

ズス菌の栄養となつて増殖させる作用があるため、腸の調子を整えるのに非常に有効です。

⑥ 腸管の働きをよくする「マグネシウム」

マグネシウムはミネラルの一種で、腸管の働きをよくする作用があることで知られています。一時期、便秘やダイエットに効果があるとブームになった「にがり」も、マグネシウムの含有量が多く、これが便秘改善効果のカギとなっています。ちなみに、下剤の一種である「塩類下剤」えんるいげざいにも、マグネシウム製剤というものがありません。

□から摂取されたマグネシウムの約25〜60%は、体内に吸収されます。吸収されなかった分は、水分を引つ張つていき、便のもとである腸の内容物を軟らかくします。マグネシウムはまた、脂肪の燃焼など体内の化学変化を促進する酵素として非常に重要な働きをします。

⑦ ぜん動運動を活発にする「ビタミンC」

ビタミンCは別名「アスコルビン酸」といいます。この酸の作用に加え、ビタミンCが腸内で分解することによって発生するガスが腸のぜん動運動を活発にします。実際、ビタミンCを多く摂取すると、便が軟らかくなります。

食養腸に欠かせない7種の食材と栄養素

① 「水」	便を軟らかくさせ腸の反射を起こす
② 「食物繊維」	便のかさをふやし軟らかくする
③ 「乳酸菌」(特に植物性乳酸菌)	腸内の細菌バランスを改善する
④ 「オリーブオイル」	小腸を刺激する
⑤ 「オリゴ糖」	腸内でビフィズス菌のエサになる
⑥ 「マグネシウム」	腸管の働きをよくする
⑦ 「ビタミンC」	ガスを発生させ、ぜん動運動を活発にする