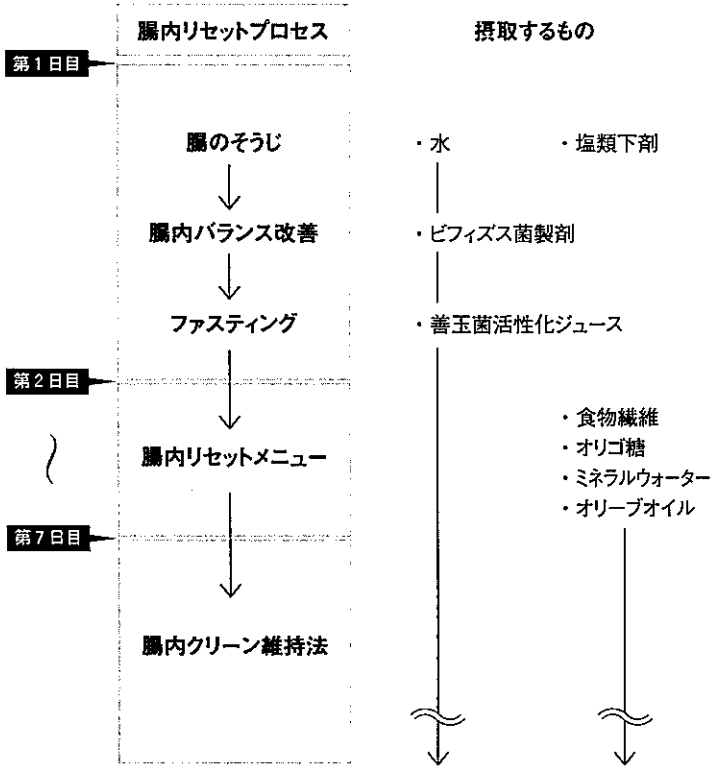


腸内リセットプログラムの流れ



083

便秘や下剤で疲れた腸をリセット！



084

「腸内リセット」とは、食養腸のための食材を取り入れた
1週間の便秘治療プログラム。
軽い便秘では、この腸内リセットだけで治ってしまう場合も多い。

使うのはアントラキノン系ではなく、体に負担の少ない塩類下剤（ミルマグ[®]やスイマグ[®]など、マグネシウムを含む下剤）がお勧めです。

塩類下剤の成分となるマグネシウムなどのミネラルは、腸内で吸収されにくいいため、腸内で浸透圧が高くなり、それを戻そうと水分の移動が起こります。これによって、便が軟らかくふくらんで腸の運動が開始されるのです。

私が特にお勧めしている塩類下剤が、硫酸^{りゅうさん}マグネシウム製剤である「スラーリア[®]（ロート製薬）」です。これは1本120ml入りの液体の下剤で、薬局で市販されています。まず、最少量の50mlから様子を見て、症状に合わせて20〜30mlずつ増量しながら、自分に合った量を調整してください。

空腹時に飲むのがポイントで、服用後は1〜2ℓのたっぷりの水を摂取します。普通、服用後1〜2時間程度で排便ができます。

なお、腸内リセット1日目は固形物の食事は取らず、水分とファスティング（断食）ジュース（後述）だけを飲むこととなります。また、塩類下剤を飲むこととなりますから、腸内リセットプログラムを始める日は、トイレに行くのに差し支えがない週末や休日がお勧めです。

② ビフィズス菌製剤を飲む

塩類下剤で便が出きつたら、すぐにビフィズス菌製剤を多めに服用します。ビフィズス菌製剤は、「ビフィコロ[®]」（日精キョーリン製薬）「ピタナット[®]」（ロート製薬）など、薬局で多くの種類が市販されています。具体的な量については、それぞれの製品の説明書を参考にしてください。

ビフィズス菌は腸内に棲^すむ善玉菌をふやし、腸内細菌のバランスを改善するといわれています。腸内細菌は食べ物などの影響を受けやすいので、下剤で腸をきれいにしたところにはやく入れる必要があるのです。

③ 腸の善玉菌をふやすファスティングジュースを飲む

ビフィズス菌製剤を飲んで約5時間後に、「ファスティングジュース」を飲みます。このジュースは、腸内でビフィズス菌のエサとなり、腸内の善玉菌を活性化させるためにとっても重要です。

ファスティングジュースはバナナやリンゴなど、ペクチンを含む果物で作ります（左ページ参照）。ペクチンは分解されるとドロドロになり、腸内の善玉菌を活性化させる働きがあるからです。2日目以降も、毎日飲むようにします。

材料のバナナと豆乳、ハチミツにはオリゴ糖が、ヨーグルトにはビフィズス菌が豊富に含

腸を休ませ機能を高める
ファスティングジュース2種の作り方

① ヨーグルトバナナジュース

○ 材料 (1杯分)

バナナ …………… 2分の1本
豆乳 (無調整のものが望ましい) … 100ml
プレーンヨーグルト …………… 100g
ハチミツ …………… 大さじ1



○ 作り方

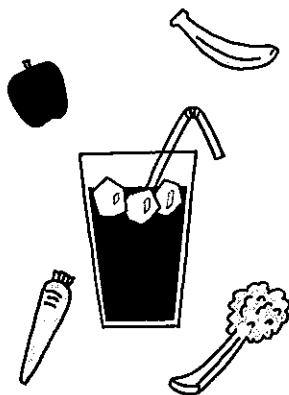
バナナと豆乳、ヨーグルトをミキサーに
かけ、ハチミツを加えて出来上がり。

087

② フレッシュ野菜ジュース

○ 材料 (1杯分)

バナナ、セロリ、ニンジン … 各2分の1本
リンゴ …………… 2分の1個
オリーブオイル …………… 大さじ1



○ 作り方

分量の野菜と果物をミキサーにかけ、
最後にオリーブオイルを加えて出来上
がり。