

まれていますから、腸内細菌を活性化させるスペシャルドリンクが出来上がります。

なお、ファステイングジュースを手作りするのが難しい人は、ペクチンを多く含む市販の野菜と果物の100%ジュースなどを利用してよいでしょう。

腸内リセットプログラムの1日目は、固形物としての食事を取りません。しかし、食事をしなくても、このファステイングジュースで最低限の栄養分を補給することができます。

しかも、ファステイングジュースなら消化に負担がかからないので、腸を休ませることもできるし、休息を与えることで腸の消化や吸収、運搬、代謝、たひしや排泄つを担う腸管の粘膜細胞ねんまくさいぼうがよみがえり、腸の機能が高まるというわけです。

ちなみに、空腹でどうしてもがまんできない場合は、コンニャクゼリーなどの不溶性食物繊維を少量取るようにします。これらは水分を吸収しておなかの中でふくらみ、満腹感が得られます。

## 「2〜7日目」きれいにした腸を健康な腸に変えていく

腸内リセットプログラム2日目からは、きれいになった腸を健康な腸に変えていくための食事療法を開始します。ここで前にご紹介した「食養腸」のための食材を摂取していくわけ

です。

腸内リセットプログラム2〜7日目の間に、必ず取らなくてはならない食品は、

① たつぷりの水分

② 食物繊維

③ ビフィズス菌製剤、または植物性乳酸菌飲料

④ オリーブオイル

⑤ オリゴ糖

の5種類です。①〜⑤の食品が含まれていれば、基本的にはほかに何を食べてもかまいません。とはいえ、いきなり大量の食事を取ると胃腸が驚いてしまうので、2〜3日目は食事を少なめにしましょう。

また、①〜⑤のほかに、積極的に取り入れてほしい食材として、前項でも紹介したマグネシウムとビタミンC、そして、生理前に便秘が重くなる人に勧めたい<sup>ガンマ</sup>γ-リノレン酸があります。

では、各食材をどのくらいの量、どのように摂取していけばよいのか、具体的に説明していきます。

## ① 水分の摂取

1日1・5〜2ℓくらいの水分を摂取します。実は、水は仮に1日1ℓ飲んだとしても、大腸にはその10分の1程度しか行きません。大腸に行った水分は体内に再吸収されるため、便の中に行くのは0・1ℓ程度です。これが夏になると汗が出るため、便に行く水分量はさらに減少します。意識的に水を取る必要があるのです。

補給する水分は、できれば少しだけ工夫をするとういでしょう。次に挙げるものを参考にしてください。より便が出やすくなるからです。

### 「ミネラルウォーター」

ミネラルウォーターには、ナトリウムやカリウム、マグネシウムが豊富に含まれており、特にマグネシウムは後述するように、腸管の神経細胞を回復させたり、腸から水分を引き出したりするなど、便を軟らかくする作用が期待できます。

特に私が患者さんにお勧めしているミネラルウォーターは、コントレックスというフランスのミネラルウォーターです。最近、スーパーやコンビニエンスストアでたくさんミネラルウォーターを見かけるようになりました。ですので、入手は比較的しやすいかと思えます。ラベルの表示を確認して、好みの味のものを選ぶのもよいでしょう。

## 2日目以降に毎日摂取する食品量の目標・目安

### 必ず取るもの

**水分** 1日あたり1～1.5ℓ

**ビフィズス菌製剤** 1日あたり3～5g

**食物繊維** ・2～3日目:15g (不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の割合が2:1になるように。不溶性食物繊維ばかりを取りすぎないように注意)  
・4日目以降:25g

**オリーブオイル** 1日あたり15～30ml

**オリゴ糖** 1日あたり3～5g

### 取るのが望ましいもの

**マグネシウム** 1日あたり500～1000mg (コンブ、ホウレンソウ、ヒジキ、納豆、カツオ、ゴマ、サツマイモなどを最低一品取り入れる)

**ビタミンC** 1日あたり1～2g

ちなみに、主なミネラルウォーター100mlに含まれる成分は次のとおりです。数値は上から順に、ナトリウム↓カリウム↓マグネシウムです。

・コントレックス (84mg / 9・1mg / 3・2mg)

・エクスレパン (38mg / 14mg / 2mg)

・ヴィツテル (19・9mg / 7・3mg / 4・9mg)

### 「にがり水」

にがりとは海水を濃縮して塩を結晶させて取り出した残りの液体で、豆腐の凝固剤きょうこざいとして用いられてきました。このにがりには海水からのミネラルが多く、特にマグネシウムも豊富です。水1ℓあたり1〜1・5mlのにがりを加えたにがり水を摂取してもいいでしょう。なお、にがりには塩分(ナトリウム)も多いため、多ければ効果が高いと考えて加えすぎることは厳禁です。

### 「ハーブ入り飲料水(毒出しジュース)」

ペパーミントやジンジャー(シヨウガ)といったハーブ類は、消化管の働きをよくすることが知られています。そこで、私はこれらのハーブにオリゴ糖やレモンを加えたハーブ入り

飲料、通称「毒出しジュース」を考案しました。

これらは防風通聖散ぼうふうつうしょうさんという漢方薬の組成から考案したもので、停滞腸ていたいちょうや便秘の人向けに考案したのですが、雑誌や書籍に取り上げられ、全国的に知られることとなりました。この毒出しジュースだけで、便秘やガス腹が解消したという声も非常に多く寄せられています。作り方は次ページで紹介していますので、ぜひ試してみてください。

#### 【ファステイングジュース】

腸内リセットプログラムの1日目に摂取したファステイングジュース(87ページ参照)は、水溶性食物繊維であるペクチンを豊富に含んでいます。このジュースは、2日目以降も積極的に取り入れましょう。

#### ② 正しい食物繊維の摂取

前にご紹介したように、成人で1日25g以上の食物繊維を摂取することが推奨すいしょうされています。これを目安に摂取しましょう。ただし、食事を取っていない胃にいきなり大量の食物繊維を取ると腸がびっくりしてしまうため、3日目くらいまでは、1日15g程度におさえておくようお勧めします。

## 停滞腸を解消する「毒出しジュース」の作り方

### ○ 材料 (約500ml分)

ペパーミントのティーバッグ …… 1個

レモンの絞り汁 …… 大さじ1

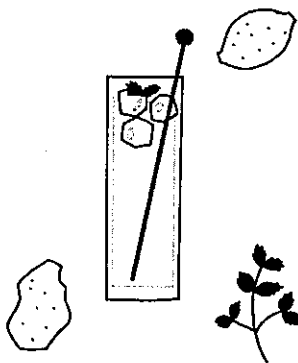
ショウガ …… チューブ入りのもの  
1~2cm分、あるいは1片をすりおろす

オリゴ糖 …… 適量

### ○ 作り方

① 500ml程度のお湯にティーバッグを1つ入れ、ミントティーを抽出する。

② ここにショウガ、レモンの絞り汁、オリゴ糖を適量加えて、よくかき混ぜて出来上がり。



- \* 材料の量は好みで増減してもOK。
- \* にがりを1~2滴加えると、停滞腸の解消効果が大きくなる。
- \* 多めに作った場合は、冷蔵庫保存で2日程度を目安に飲みきることを。

なお、食物繊維の効果的な取り方は、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく取ること。「不溶性」対「水溶性」の摂取割合は「2対1」が理想です。

これは以前、慢性便秘症の患者さんに水溶性食物繊維の一種である「ポリデキストロース」を含む飲料水を摂取してもらったところ、水溶性食物繊維7g、不溶性食物繊維14gの割合が、排便に対して最も良好な結果が得られたことに基づいています。

98ページで、代表的な食品に含まれる食物繊維の数値を紹介しています。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維それぞれの数値を示しますので、不溶性と水溶性の割合が偏りすぎないように参考にしてください。

また、同ページの表では、各食品のF・I値（ファイバー・インデックス値）とS・F値（サルバブル・ファイバー値）も紹介しています。

F・I値とは、食材100g中に含まれるエネルギー量(kcal)を100g中の食物繊維で割った値です。これがどういう意味を示すかといえば、F・I値の値が低いほどエネルギー量が低く、食物繊維量が多いのです。つまり、F・I値が低い食材は便秘にならずにダイエットをしたいかたに非常に役立ちます。

また、S・F値とは、総食物繊維量に占める水溶性食物繊維量の比率です。

先ほども述べているように、食物繊維を取るときに、不溶性食物繊維ばかりを取っている



人が多くいます。

水分を摂取しないまま不溶性食物繊維ばかりを多く取り過ぎてしまうと、便が硬くなってしまうったり、腹部膨満感ぼうまんかんが強くなったりしてしまいます。同様の理由で、便秘の改善を目的に、マクロビオテイクス（玄米菜食）的な食事を摂取し続けると、ますます便秘の症状が悪化してしまうことがあります。これは、玄米を中心にした不溶性食物繊維の割合が多くなってしまうためです。

したがって、不溶性食物繊維を多く取るときには、水分を比較的多く取ることが必要になってきます。

さて、一方の水溶性食物繊維は、水を引く張ってきてくれるタイプの食物繊維です。排便力を高める場合は、できるだけS・F値の比率が高い食材を選択し、取り入れていくとよいといえます。

表を見ると、S・F値が高いのは、穀類では、ライ麦パンやパスタ、野菜では、オクラ、ゴボウ、タマネギ、ニンジンなどです。豆類では、意外なのは納豆です。フルーツは比較的どれも水溶性食物繊維が多く、S・F値も高値になります。

以上のような一覧表を利用して、毎日の食事に注意していただくと、食物繊維がバランスよく取れるようになります。

もうひとつ、スープや他の副食に使う野菜の具体的な食物繊維量を知るためのアイデアとして、「ワン・カップ法」をご紹介したいと思います。

食物繊維を25g、15g取るのがいいといっても、料理のたびにいちいち計ったり計算したりするのはたいへんです。

ワン・カップ法は各種食材を計量カップ200mlの計量カップ中におおの入れて、200ml中のおおよその量を重さで測定し、その重さから食品分析表を用いて、食物繊維（ファイバー）の量を測定したものです。

どの家庭にもある200mlの容器で計量できるので、料理を作る場合、どのくらいの量を入れれば必要な食物繊維の量が摂取できるかがわかります。

### ③ 乳酸菌（ビフィズス菌製剤）

腸内のバランスを整えるために、適量を毎日摂取していきます。乳酸菌製剤は、86ページでも紹介したように、薬局で市販されています。腸内リセットプログラム後は、植物性乳酸菌の入ったヨーグルトや飲料水などに替えてもいいでしょう。

## 食物繊維が多い食品リスト

以下は、代表的な食品に含まれる食物繊維の数値です。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維それぞれの数値を示しますので、不溶性と水溶性の割合が偏りすぎないように参考にしてください。

F・I値とは、食材100g中に含まれるエネルギー量(kcal)を100g中の食物繊維で割った値です。F・I値の値が低いほどエネルギー量が低く、食物繊維量が多いことを示します。つまり、F・I値が低い食材は便秘にならずにダイエットをしたい人に非常に役立ちます。

また、S・F値とは、総食物繊維量に占める水溶性食物繊維量の比率です。

食品名	カロリー (kcal)	食物繊維 (g)	水溶性	不溶性	F・I値	S・F値
			食物繊維 (g)	食物繊維 (g)		
ライ麦パン	264	5.6	2	3.6	47	36
ソバ	132	2	0.5	1.5	66	20
ヒエ	367	4.3	0.4	3.9	85	9
穀類 パスタ(ゆで)	149	1.5	0.4	1.1	99	27
麺類 アワ	364	3.4	0.4	3	107	12
食パン	264	2.3	0.4	1.9	115	17
うどん(ゆで)	105	0.8	0.2	0.6	131	25
精白米	168	0.3	0	0.3	560	—
野菜 ブナシメジ(ゆで)	21	4.8	0.2	4.6	4	4
マッシュルーム(ゆで)	16	3.3	0.1	3.2	5	3
オクラ(ゆで)	33	5.2	1.6	3.6	6	31
ゴーヤ	17	2.6	0.5	2.1	7	19
モロヘイヤ(ゆで)	25	3.5	0.8	2.7	7	23
ブロッコリー(ゆで)	27	3.7	0.8	2.9	7	22

野菜	ゴボウ(ゆで)	58	6.1	2.7	3.4	10	44	
	レタス	12	1.1	0.1	1	11	9	
	キュウリ	14	1.1	0.2	0.9	13	18	
	キャベツ(生)	23	1.8	0.4	1.4	13	22	
	ニンジン(ゆで)	39	3	1	2	13	33	
	カボチャ(ゆで)	60	3.6	0.8	2.8	17	22	
	タマネギ(ゆで)	31	1.7	0.7	1	18	41	
	トマト	19	1	0.3	0.7	19	30	
	トウモロコシ(ゆで)	99	3.1	0.3	2.8	32	10	
	サツマイモ(蒸し)	131	3.8	1	2.8	34	26	
	ジャガイモ(蒸し)	84	1.8	0.6	1.2	47	33	
	寒天(もどし)	3	1.5	—	—	2	—	
豆	モズク	4	1.4	—	—	3	—	
	ワカメ(もどし)	17	5.8	—	—	3	—	
	おから	111	11.5	0.4	11.1	10	3	
	大豆(ゆで)	180	7	0.9	6.1	26	13	
	納豆	200	6.7	2.3	4.4	30	34	
海藻	そら豆(ゆで)	112	4	0.4	3.6	28	10	
	ブルーベリー	49	3.3	0.5	2.8	15	15	
	キウイフルーツ	53	2.5	0.7	1.8	21	28	
	イチゴ	34	1.4	0.5	0.9	24	36	
	イチジク	54	1.9	0.7	1.2	28	37	
	フルーツ	アボカド	187	5.3	1.7	3.6	35	32
		リンゴ	54	1.5	0.3	1.2	36	20
		グレープフルーツ	38	0.6	0.2	0.4	63	33
		バナナ	86	1.1	0.1	1	78	9
		ブドウ	59	0.5	0.2	0.3	118	40

(F・値は小数点以下を四捨五入。寒天、モズク、ワカメは総食物繊維量のみ表示のため算出不可)

## 計算いらずの「ワン・カップ計量法」

食品のカロリーや食物繊維の量を、料理のたびに計算するのはたいへんです。以下に、200mlの計量カップにそれぞれの野菜や果物を入れた場合の食品量、食物繊維量、カロリーを表示します。料理の際に参考にしてください。

食品名	1カップに 含まれる 食品の量 (g)	1カップに 含まれる 食物繊維の量 (g)	1カップ あたりの カロリー (kcal)
ゴボウ(ささがき)	90	5.5	52
コンニャク(一口大)	155	4.7	11
ホウレンソウ(3~4cm長さ切り)	35	1	7
タマネギ(薄切り)	8.5	1.4	31
キャベツ(一口大)	40	0.7	9
ニンジン(乱切り)	120	3	44
長ネギ(小口切り)	85	1.9	24
ジャガイモ(さいの目切り)	115	1.5	87
セロリ(薄切り)	90	1.4	14
カボチャ(イチヨウ切り)	130	4.5	118
シイタケ(薄切り)	50	1.8	9
ピーマン(乱切り)	85	2	19
トマト(くし型切り)	150	1.5	28
リンゴ(皮付きイチヨウ切り)	100	1.5	54
マンゴー(スプーンでひとすくい)	145	1.9	93
ブルーベリー(まるごと)	120	4	59
イチゴ(半分に切る)	115	1.6	39
バナナ(薄切り)	130	1.4	112
パイナップル(イチヨウ切り)	135	2	69
キウイ(半月切り)	140	3.5	74

#### ④ オリーブオイル

1日、15〜30mlを目安に、摂取します。特に酸性度が低いエキストラバージンオリーブオイルがお勧めです。直接飲む方法もありますが、オリーブオイルはほかの食材と合わせたほうがおいしくなるため、パンにつけたり、サラダに加えることをお勧めします。109ページからのレシピも、オリーブオイルをおいしく取れるように考案されていますので参考にしてください。

ただし、オリーブオイルも脂質の一種ですから、高カロリーです。多く摂取する場合はそのほかの食事量をへらすなど、摂取カロリーの調整が必要です。

#### ⑤ オリゴ糖

摂取の目安は最低1日3〜5gです。果物や豆乳など、オリゴ糖の含まれている食品から摂取するほか、甘味料として市販されているものではフラクトオリゴ糖、イソマルトオリゴ糖、ダイズオリゴ糖、ガラクトオリゴ糖などがあります（103ページの図表参照）。

オリゴ糖はスーパードラッグストアなどで入手できます。これを砂糖の代わりに料理に利用して、オリゴ糖を取る習慣をつけましょう。

## ⑥ マグネシウム

マグネシウムの豊富な食材には、コンブやホウレンソウ、ヒジキ、玄米、納豆、カキ、カツオ、ゴマ、サツマイモ、落花生などがあります。これらを1日最低一品食べてください。

なお、90ページで紹介したミネラルウォーターやにがり水は、マグネシウムの摂取源としても非常に有効です。しかし、前述したように、にがりやミネラルウォーターだけでマグネシウムを取るとは避けてください。特に、にがりの過剰摂取は避け、できるだけ食品から取るようにしましょう。

## ⑦ ビタミンC

ビタミンCは野菜や果物といった食品で取るのがいちばんですが、難しい場合はサプリメントが手ごろです。ビタミンC含有のサプリメントは薬局やコンビニなどで市販されています。朝起きてすぐの空腹時に、1〜2gのビタミンCを取るのがいいでしょう。

## ⑧ ユーリノレン酸

この食材は、女性、特に月経前症候群（げっけいぜんしょうこうぐん）（PMS）が影響していると思われる便秘の人に  
お勧めするものです。該当しない人は、補足的に考えていただき、腸内リセットプログラム

## 腸内の善玉菌をふやすオリゴ糖は主に4種類

### フラクトオリゴ糖

しょ糖に1~3個の果糖が結合したもの。消化酵素で分解されにくく、ビフィズス菌の増殖を促し、虫歯になりにくい甘味料

### イソマルトオリゴ糖

ハチミツやみそ、しょうゆなどに含まれるオリゴ糖。ビフィズス菌の増殖を促し、虫歯になりにくい性質を持つほか、熱や酸にも強く、料理に利用するとうまみやコクが出る

### ダイズオリゴ糖

大豆に含まれるオリゴ糖の総称。大豆タンパク質を利用したあとの残りカスから作られる。エネルギーはしょ糖の半分と低カロリー。熱や酸にも強い

### ガラクトオリゴ糖

乳糖をアルカリで処理して作る。ビフィズス菌の増殖を促し、タンパク質の消化吸収を助ける働きがある