



オリーブオイルで「腸内リセット」

オリーブオイルは便秘にたいへん有効ですが、便秘薬を手放せないようなガンコな便秘の方には、腸の機能を本格的に回復させる「腸内リセット」をおすすめします。

腸内リセットは、1週間のプログラムで、たまっていた便をきれいにする腸洗浄ちょうせんじょうから始まり、ファステイング（断食だんじき）をとり入れながら、オリーブオイル以外にも食物繊維、便秘に大切な水などを段階的にとっていく方法です。

これまでの便秘研究から、患者さんに効果があり、科学的根拠もある食材やサプリメントを組み合わせたオリジナルの方法で、まさに「最強の便秘対策」といえます。

腸内リセットは市販の食品を使って手軽にできるので、忙しい方にもおすすめ。では、手順を簡単に説明していきます。

①まず、腸洗浄で、たまっていた便を排出します。

大腸の病気を調べる大腸内視鏡検査ないしきょうを受けるときに、ぬるま湯で腸のなかを洗います。これが腸洗浄となりますので、便秘の方は、検査もかねて大腸内視鏡検査を受けること



をおすすめします。

内視鏡検査が無理な場合は、「スラーリア」(ロート製薬)や「ミルマゲ液」(エムジーファーマ)など、マグネシウムが主成分の下剤で腸の便を出しきります。これが腸洗浄のかわりになります。

②腸洗浄が終わったら、すぐにビフィズス菌製剤(日清キョーリン製薬の「ビフィコロン」、ロート製薬の「ビタナット」など)を飲み、腸内の善玉菌を増やします。

便秘の方は腸内細菌のバランスが悪い状態で、これがさらに便秘を招くという悪循環になっています。ですから、きれいになった腸に善玉菌を増やして、腸をよみがえらせるのです。

③さらに、ビフィズス菌を活性化させる野菜ジュースをとります(腸洗浄をした人なら3時間後、下剤で便を出した人は排便の5時間後)。

バナナやりんごなどペクチンを含む果物を中心に、ミキサーで手づくりしましょう。手づくりが無理な方は、カゴメの「野菜生活」、伊藤園の「充実野菜」など、市販のものでもかまいません。

この日は食事はせず、最低限の水分だけを補います。腸を休ませることで消化・吸収



などの機能を再生させ、腸の機能をいつきに高めるためです。

④翌日から7日目までは、さらに腸を丈夫で健康な状態にする次の5つの食品のうち、どれかまたは複数を毎日とります。

- ・ビフィズス菌製剤
- ・食物繊維（大塚製薬の「ファイブミニ」など）
- ・オリゴ糖（オリゴ糖入りの甘味料や飲料）
- ・エキストラバージンオリーブオイル（ボスコの「エキストラバージンオリーブオイル」など）

・ミネラルウォーター（「コントレックス」などマグネシウムの量が多いもの）

これら5つをとってさえいけば食べていけないものはありませんが、いきなり大量の食事をとるとお腹がびっくりしてしまうので、2〜3日目にかけては少なめにし、次第に量を増やすようにしてください。

もつとくわしく知りたい方は、拙著『腸内リセット』で便秘は必ず治る』（マキノ出版）を参考にしてください。