

快調な毎日 をつくる 食生活

vol. 2

“停滞腸” 腸によい食品とは？ を予防する

健

健康な大腸を内視鏡でのぞくと、ぜん動運動が絶え間なく起こり、腸が脈打っています。このぜん動運動の動きが悪く、なかにはほとんど動きが止まっているような腸を「停滞腸」と呼びます。このタイプの腸の人は、放っておくと便秘が重症化し、自力では排便ができなくなる危険があります。

ぜん動運動は朝食後に特に強く起こるので、朝食をとらないことは問題です。便の材料となる食物繊維などが足りなくなるため、ダイエットで食事の量が少ないのもよくありません。食物繊維は便のかさを増し、水を含んだやわらかい便にして、排便をスムーズにしてくれます。また、水に溶けるとゲル状になり、有害成分をくっつけて便といっしょに体の外へ排出します。野菜ならばキャベツ、果物ならば柑橘類など、なるべく食物繊維の多い食品を摂取しましょう。

このほかにも、腸を健康に保つ食品はいくつかあります。便秘がちな人や停滞腸気味の方は、朝食にオリーブオイルをとり入れることがポイント。アメリカでは、心臓病や生活習慣病の予防対策として、「1日にスプーン2杯のオリーブオイル」をすすめています。朝食のパンで、バターの代わりにオリーブオイルをたらしてみてもいいでしょうか？

また、乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして、腸内環境のバランスを整えてくれます。特に、みそやしょうゆ、漬物などの発酵食品に含まれる植物性乳酸菌は、温度変化や胃酸に強く生きてきたまま腸に届きやすいためおすすめです。

日本では、100年以上も前から便秘の治療薬として使われていたマグネシウムも摂取しましょう。マグネシウムは大腸で水分を吸って便をやわらかくするとともに、ふくらんで腸を刺激し、便通をうながしてくれます。昆布、ひじき、あさり、納豆、牡蠣などに多く含まれているため、1日に少なくとも1品はこれらの食品を食べてください。

腸によい食品の摂取は大切ですが、それだけではありません。運動不足やダイエット、ストレスなども停滞腸の原因になります。健康な食生活とライフスタイルで、総合的に停滞腸を防ぐことを心がけましょう。

松生クリニック院長
松生 恒夫

[まついけ・つねお]
1955年東京都出身、1980年東京慈恵会医科大学卒。同大学助手、松島病院大腸肛門病センター診療部長を経て、2003年より現職。『「腸寿」で老いを防ぐ』（平凡社新書）のほか著書多数。

