



# ごはんは腸を救う？

管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士  
日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事 伊達 友美

## 脱!思い込み便秘

「男はクダル、女はツマル」とよく言われますが、女性のお悩みといえば、やはり「便秘」が多いものです。確かに女性は男性に比べて便秘になりやすいのですが、最近増えているのはいわゆる「思い込み便秘」です。一般的に排便の目安は、「バナナ2本分を毎朝スッキリ」と言われているので、それよりも少ないと「私って便秘なの?」と思ってしまいがちです。しかし、基本的には、食べたものから必要な栄養が吸収された後の「残りカス」が便になるので、食べた内容や量によって日々変わるものです。お腹ぼっこりを気にする女性は、「食べた分だけ出さないと!」と思ってしまうようですが、それは出過ぎ。便の量や排便のタイミングは、食事や運動、睡眠などの状態によって変化するのが自然です。中には、「3日に1回スッキリ」という排便ペースの方もいらっしゃいます。とにかく毎日何とか出そうとして、お通じに良いと言われるお茶や健康食品、お薬などを使いすぎると、腸は自然なゼンドウ運動をしなくなってしまうので、逆効果になる場合もあります。まずは、毎日の食べものから、見直すようにしましょう。

## お通じが悪くなる原因とは

便秘に悩む皆さんが、まず気をつけることといえば、「水分補給」と「食物繊維を摂ること」ですね。確かに、水分不足も、食物繊維の不足も、便秘の原因とされています。しかし、ほとんどの女性の便秘の原因は、「冷え」なのです。腸は冷えると硬くなるので、動きにくくなり、お通じが悪くなる場合が多いのです。そんな女性が、水分を摂りすぎると、さらに冷えて、お通じが悪くなってしまふでしょう。食物繊維も、基本的に体を温めることはないのです、根本的な便秘の原因を改善するには、あまり役に立ちません。摂り過ぎれば、さらに腸に詰まって苦しくなる場合もあるので、気をつけましょう。根本的な原因、「冷え」を改善するためには、体を温めるものを食べましょう。それには、熱量（カロ

リー)のあるものを、しっかり食べることです。女性は、ダイエットを気にして、カロリーを控えている場合が多いので、冷えやすく、便秘になりやすいのです。ショウガ紅茶も良いですが、ハチミツやメープルシロップなどで、しっかり甘みを加えないと、ほとんどカロリーは無いので、体が温まることはありません。炭水化物(糖質)や油などで、効率よくカロリーを補給しましょう。

## 繊維より白米?

体を温めて、お通じを良くするのに最も理想的な炭水化物といえば、「お米のご飯」です。パンや麺類などの小麦の加工品は、体を冷やしやすいため、注意しましょう。ご飯は、腸内の善玉菌を元気にして、腸内環境を整える働きもあります。よりヘルシーなイメージのある、玄米や雑穀米は、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が多く含まれていて良いのですが、食物繊維も多いので、人によっては逆にお腹が張ってしまう場合もあります。まずは白米から、徐々に体を慣らして行きましょう。ご飯は腸を元気にしてくれるので、お通じを整えて、冷えの改善にも役立ちますよ。



〈著者プロフィール〉

1988年 愛知学泉女子短期大学卒業。  
専門: ダイエット、美肌、アンチエイジング。  
「心」と「体」と「性」にまつわる栄養学=ホリスティック・ニュートリションをベースに、これまでに5,000人以上の食事カウンセリングを行う。自身の20kgのダイエット、摂食障害とニキビ肌改善の体験をもとに、単なる減量ではなく「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法を確立。著書・監修本:『図解23時から食べても太らない方法』(WAVE出版)、『夜中にラーメンを食べても太らない技術』(扶桑社)、『伊達式若返る食べ方』(マイナビ)他 50冊以上。  
現在、3つの病院で栄養指導を行っている。