

毎年のことながら、あっと言う間の12月。多忙な時期を迎えました。

忙しい上に会食などもあり、食生活も乱れがちになることも多いと思います。

そう言う時こそ、胃腸に負担がかからないようにすることは、心身の健康にもつながるので、日々の食生活は要注意です。

特に、お肉大好き(特にサシの入っているのが好き)と言う方も多いと思いますが、脂質の摂り過ぎにつながります。

一般的に、炭水化物の摂り過ぎは問題視されますが、動物性脂肪(飽和脂肪酸)の摂り過ぎの方が厄介なのです。

例えば、植物性の油は、常温で固形になることはありませんが、動物性脂肪は、常温でも固形のままです。何と30~40度でも固まるので、体温平均36.5度の腸内でも同様です。しかも、熱を加え、一度溶けても温度が下がると再度固まりますよね。飽和脂肪酸は体内で作ることができるので、摂り過ぎ注意です。



その他にも、冬ならではの「腸」の注意点があります。

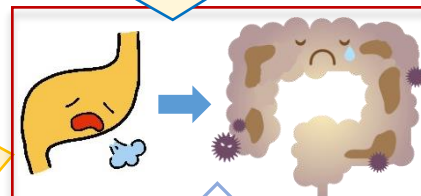
◆体の冷えや気温差(室内と外の出入り)により、体温調節に関する自律神経のバランスが崩れやすくなり、腸の働きにも影響を与える

◆寒くなると運動量が少なくなり、腸の働きが停滞気味になる

◆汗をかかなくなると、水分補給の回数や量が少なくなるとともに乾燥による水分不足で便が硬くなりやすい

など、腸の働きの低下やお通じに影響してきます。

おいしいかもしれないけど
勘弁してよ



毎日お通じがあっても、便秘の場合もあるので、図を参考にして(においも関係します)、ご自身の腸の状態をチェックしてみましょう。

☆「ブリストルスケール」 うんちの状態を7段階で示したものです

タイプ1		便秘傾向	コロコロ便 硬くてコロコロしたうさぎの糞に似た状態
タイプ2		便秘傾向	硬い便 ソーセージに似た形で硬い状態
タイプ3		正常な便	やや硬い便 表面にひびがみられるソーセージ状の便
タイプ4			普通便 ソーセージ状または蛇がトグロを巻く状態の便
タイプ5		下痢傾向	やや柔らかい便 便にしわがみられるやわらかい半分固形の便
タイプ6			泥状便 ふにゃふにゃで不定形の便
タイプ7		下痢傾向	水様便 水っぽく固形物をあまり含まない液体状の便



水分補給以外にお料理にも利用することができます。



植物エキス醗酵飲料や食物繊維を活用して、上手に健康管理をしましょう。

先に述べたように、気温が低いと腸の働きも排泄も低下します。さらに、食事の内容などによって、腸に不要な物が蓄積しやすくなります。自分では気づきにくい些細な身体の変化でも期間が長くなると、身体にとって大きな負担になります。

まずは、無理なくできる対策を取り入れて健康の根幹である「腸」への思いやりを忘れない生活を心掛けましょう。