



便は健康のバロメーター!

便は自分の健康状態を教えてくれる、まさにからだからの「お便り(おたより)」! みずに流す前に、毎回観察する習慣をつけましょう。



理想的な便とは・ ・ ・ 回数:1日1~2回、色:黄色~黄褐色、形・量:バナナ2~3本程度、におい:きつくない

便の形状	「 Bristol便形状スケール」参考	消化管の通過時間
便秘傾向	1 コロコロ便 硬くてコロコロ糞糞状の排便困難な便	非常に遅い (およそ100時間) ↑ ↓ 非常に早い (およそ10時間)
	2 硬い便 ソーセージ状ではあるが硬い便	
正常	3 やや硬い 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
	4 理想的普通便 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなトグロを巻く便	
	5 やや軟らかい便 はっきりとしたシワのある柔らかい半分固形の容易に排便できる便	
下痢傾向	6 泥状便 境界がほぐれ、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便	
	7 水便 水様で固形物を含まない液体状の便	

便の色	理想的
黄色	健康的な便。食事の内容に左右されるが、成人は基本茶色がかかった黄色で、黄色に近いほどいい便
赤	大腸の出血や痔、大腸がんの可能性がある
黒っぽい	胃や十二指腸など上部消化管からの出血の可能性がある
白っぽい	胆のう、肝臓、すい臓に異常がある可能性がある

食べ物や薬、消化管の通過時間でも便の色に影響を及ぼすことがあります。ふだんから自分の便の状態をチェックしておきましょう。なお、治療中の方は主治医にご相談下さい。

お腹の調子は、腸内環境が決めて!?

腸内には腸内細菌が共生しており、一般に腸内細菌の10%は有害物質を生成する悪玉菌、20%が体に有用な善玉菌、残りほとんどは日和見菌です。善玉菌が多いと、弱酸性で臭いはきつくない、便の色は黄色に近い状態で、悪玉菌が多いと、アルカリ性で悪臭があり、黒褐色気味の状態となります。腸内細菌のバランスが便の状態にも影響してきます。

悪玉菌が優勢になる要因は・ ・ ・



- ・ 偏った食生活(たんぱく質や脂肪が多く、食物繊維の少ない食事、暴飲暴食)
- ・ ストレス(過労・睡眠不足・急激な温度や気候の変化)
- ・ 病気・抗生物質の使用 など



よい便をつくるために

- 便意をがまんしない
- 乳酸菌、オリゴ糖、食物繊維を摂り、腸内の善玉菌を増やす
- 排便力を高めるための適度な運動
- ストレスフリーな生活を

夏を乗り切るヨーグルトレシピをご紹介します

ヨーグルトと南瓜の冷製ポタージュ

- <材料> 南瓜 中1/6(150g)(4人分)
玉ねぎ 1/3個(50g)
牛乳 1カップ
a 顆粒コンソメ 小さじ1
塩 適宜/粗ひき黒胡椒 適宜
ヨーグルト(プレーン) 1/2カップ

<作り方>

1. 南瓜は種を除いて1口大に切る。玉ねぎは薄切りにして、南瓜と一緒に電子レンジで約8分加熱。aを加えてミキサーにかける。鍋に入れて再加熱し、冷やす。
2. 仕上げにヨーグルトを入れてひと混ぜし、器に盛る。

ヨーグルトを入れたら、再加熱はしない。(生きた乳酸菌をとる。)

エネルギー:87kcal 蛋白質:3.4g 脂質:2.6g 食塩:0.6g



プロバイオティクスとは

腸内細菌の善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスが免疫機能や腸の健康を左右しているといわれています。腸内細菌のバランスを善玉菌優位に整えて、体によい働きをもたらす菌がプロバイオティクスです。乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌が挙げられます。

プレバイオティクスとは

大腸内で善玉菌の餌となり、善玉菌の増殖を促し、悪玉菌などの有害菌の増殖を抑える効果のある食品成分がプレバイオティクスです。胃や小腸で消化されない難消化性の糖質や食物繊維があります。

~ プレバイオティクスの食品成分 ~

- 「イヌリン、フラクトオリゴ糖他8種類」
 - 「難消化性デキストリン他3種類の食物繊維」
- これらは特定保健用食品の成分として認可され、おなかの調子を整える食品素材として商品化されています。フラクトオリゴ糖などのオリゴ糖を多く含む食品としては、玉ねぎ・ゴボウ・きなこ・とうもろこしなどがあります。

プロバイオティクス、プレバイオティクスの作用を組み合わせるシンバイオティクスの考えもあり、乳酸菌とオリゴ糖を含むヨーグルトなどの商品もあります。

プロバイオティクスとプレバイオティクスの活用が注目されています。

おなかの調子を整える裏技

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。