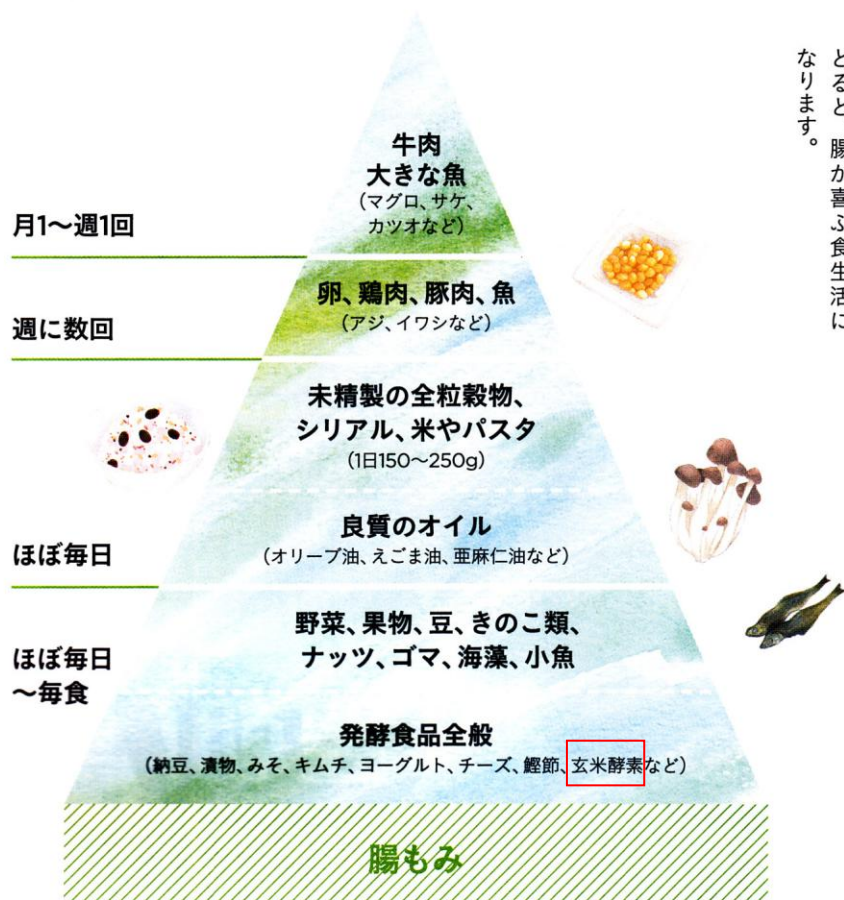


## ためない食生活

ためない腸をキープするために、次は食生活の見直しです。  
腹八分目を守ることと、食材選びが大切に。



### 養腸法による食生活

病気になりにくく、健康な腸であり続ける方法を養腸法といいます。腸もみを毎日行い、腹八分目を守るのが第一。食事は、発酵食品と緑(緑黄色野菜)と黒(海藻、ゴマなど)を毎食とります。良質の油、未精製の穀類を多めに取り、卵、鶏肉、豚肉、魚(アジ、イワシなど)は、週に数回程度にとどめて。牛肉や大きな魚(マグロ、カツオなど)は、少なめに。

腸の便通に「なるかる」  
腸もみで動きがなくなった腸を応援するために、次は、食習慣を変えましょう。「大切なのは、おなかがいってから食事をとること。空腹感がないのは、腸が食べ物を受けつける準備が整っていない証拠なので、無理に食べないで」おなかですくと、小腸でモチリンというホルモンが出て、消化管全体を動かす始め、便意を催します。これが本来の健康的な排便です。また、肉や魚を少なめに、野菜や海藻、発酵食品を多くとると、腸が喜ぶ食生活になります。

How to eat Point

### ためない食べ方のコツ

#### 腹八分目

食べすぎると、食べたものを消化するのに不可欠な消化酵素が無駄に消費されてしまいます。実は、この酵素の無駄づかいが老化を早める原因に。また、消化に酵素を使ってしまうと、代謝に使われる酵素が抑制されて、新陳代謝が下がってやせにくくなります。

#### ぴったりの菌を探す

腸の調子をよくするには、善玉菌を含む発酵食品、そして善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖が必要。ただ、腸内細菌はひとりひとり違うので、話題になっているヨーグルトが必ずしも合うとは限りません。1週間ほど続けて相性を見て、合わないようならチェンジを。

#### 緑と黒を食べる

腸により栄養バランスにするなら、緑と黒(茶)の食材を食べましょう。緑は、ほうれん草、小松菜や、アスパラ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜。黒(茶)は、ワカメ、のり、ひじきなどの海藻や、ゴマ、大豆、ゴボウに加え、みそ、しょう油などの発酵食品を指します。

#### たまにはプチ断食

疲れ切った腸を短時間で回復させるのが、プチ断食。週に1回から月に1回程度、朝食、または夕食を抜く日をつくりましょう(水分はOK)。朝食が夕食を抜くと、15時間程度腸を休ませることができます。これによって、小腸→大腸→体外へと老廃物が出やすくなります。