

## 便秘と食べ物

2016年5月16日 馬込第三小学校朝礼にて

皆さん、おはようございます。

皆さん、健康ってなんでしょう。自分が健康だと思う人は手を挙げてください。

今日は健康かどうか、朝、起きた時に良く解ると思います。ああよく寝たな、お腹空いたな、今日の朝ごはん何だろう、そういえば、今日の給食、カレーだったな、楽しみだな。今日は学校でいっぱい勉強して、昼休みは何をして遊ぼうかな。そうだ、学校に行く前にトイレに行っておこう。こんな風に思えたら、健康だと思います。健康の3要素は快眠、快食、快便とよく言われます。気持ちよく眠って、毎日すっきり便をして、朝昼晩美味しく食事をいただくことが健康の源だと言われます。この中のどれか一つでも欠けると健康とは言えません。

今朝はこの中の、快便についてお話します。快便とは、気持ちよく、すっきり便が出ることを言います。快便でないことを便秘と言います。便秘とは、3日以上便が出ないか、毎日でも、すっきり出た感じがしないことを言います。実は、便秘で悩んでいる人はいっぱいいます。排便は個人差がとっても大きくて、毎日3回も4回も出る人や、1週間に一度しか出ない人もいます。太くて硬い便の人や、水みたいに形のない人もいます。体質と言ってしまうとそれまでですが、便が出そうで出ない、お腹が張って痛いのも、とっても辛いことです。毎日、すっきりと便がでることは、とても幸せなことです。

では便秘の人はどうしたら良いのでしょうか。いろいろな方法があります。まず、毎日決まった時刻にトイレに行く習慣を身につけることが大切です。朝、冷たい牛乳を飲むと、お腹がグルグル鳴ってトイレに行く人もいます。排便となにかを結びつけて。条件反射を作るのも良い方法です。便を出すには力が必要です。運動をして、お腹の筋肉を鍛えるのも大切です。また、便をする時の姿勢も大切です。和式でも洋式でも少し前かがみになると、直腸と肛門が広がって、便が出やすくなります。そしてもう一つ大切なことは、今朝のお話の中心、食べ物です。

便秘にはどんな食べ物が良いのでしょうか。インターネットで便秘に効く食べ物ランキングをみると、1位は納豆、2位ヨーグルト、3位バナナ、4位シリアル、5位オリーブオイル、その他、プルーン、リンゴなどです。納豆には食物繊維が沢山含まれています。また腸内善玉菌の好物のオリゴ糖が沢山含まれていて、腸内環境を整えるのに最適な食べ物です。ヨーグルトにはビフィズス菌が沢山含まれていて、善玉菌の働きを助ける役割をしています。3位のバナナは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。また、オリゴ糖も豊富で腸内環境を整えてくれます。シリアルには食物繊維が沢山含まれています。オリーブオイルは腸を刺激して、腸の動きを活発にします。

食物繊維には水溶性繊維と不溶性繊維があります。水溶性繊維は果物やひじき、わかめなどの海藻に多く含まれています。腸の中で柔らかい便を作り、出しやすくする働きがあります。不溶性繊維は米、麦などの穀類、大根、人参などの根菜に多く含まれています。水に溶けず、水分を吸収して膨らみ、便の量を増やして、腸を刺激して、動きを高める作用があります。便秘の人は、水溶性繊維と不溶性繊維をバランス良く摂取することが大切です。

便秘で苦しんでいる人は毎日トイレに行く習慣を作り、良く運動し、納豆、ヨーグルト、バナナ、わかめやひじき、お米、大根、人参などをバランス良く食べて、快適な排便習慣を身につけましょう。