



腸のリズムを整えよう



便秘や下痢、排便時間のばらつき、すっきりしないなど、腸のお悩みは、ありませんか？
腸の働きは、栄養素の消化・吸収に関わるので、日々の食生活を介して、体調に大きく影響します。食事のリズムを整えて、腸内環境を整えましょう。

体内時計が乱れると、腸の働きが低下する

睡眠不足や、朝昼夕の食事の時間が不規則、食事回数にばらつきがあったりすると、腸のリズムも整いません。



12時に昼食

7時間

19時に夕食

12時間

1日の中で最も長い絶食状態。

7時に朝食

体内時計がリセットされることで、腸も目覚め、活動開始。

腸の動きが正常であれば、毎日朝食後に排便があります。朝トイレに行く時間をつくりましょう。



12時に昼食

10時間

1日の中で最も長い絶食状態。
体が朝と勘違いして、体内時計が乱れる。

できるだけ夕食は、早めに食べよう。夕方の捕食で体内時計の大きな乱れは、避けられます。

22時に夕食

9時間

遅い時間に満腹状態。
睡眠中にも消化器が働き
睡眠の質も悪くなる。

食事量を夜より、朝にしっかり確保したいですね。

7時に朝食

朝は胃がもたれて、朝食も少なめ。
腸が目覚めない。



腸の動きを良くする食生活

食物繊維の豊富な食材を毎回の食事に取り入れる。

不溶性食物繊維

野菜や根菜類に含まれます。便の量を増やし、大腸の動きを活発にします。便秘予防に効果はありますが、便秘の状態でたくさん食べてしまうと、便の量が増えてしまい、便秘が悪化してしまいます。



水溶性食物繊維

果物・海藻・納豆・ネバネバ食材（オクラ・山芋など）に含まれます。大腸で、水に溶けてゼリー状になり、便を柔らかくしたり、便通を良くします。便秘の予防・解消のために、積極的に食べましょう。

水分をしっかり補給する。

水分が十分でないと、腸の動きが悪くなります。日頃から、こまめな水分補給が大切です。夕食～寝るまでの間も、水分を良くとりましょう。アルコールを飲む方は、利尿作用で水分が失われがちなので、意識して水や白湯などを意識して補給しましょう。



適度な油脂を補給する。

適度な油脂は、便の滑りを良くします。おすすめは、オリーブオイルやエゴマ油などの植物性の油です。

バター・ラード・牛脂などの動物性の油脂は、腸内環境を悪くすることがあるため、摂り過ぎはよくありません。

夜遅い時間は、脂質の代謝が悪くなります。脂身の多い肉料理などは、翌朝に回すなどして、気をつけましょう。

お菓子類を食事代わりにしない。

お菓子類には、食物繊維が含まれていないものも多く、エネルギーも補給できません。1食分の食事をお菓子で満たしてしまうと、排便リズムが乱れるだけでなく、腸内環境の悪化を招きかねません。

お菓子は、食事に影響しない程度に楽しみましょう。

