

健康寿命100年をめざして

2019

腸活通信

vol.4



今回のテーマは「うんちで健康チェック」

今回は「うんち」のお話です。いきなりですが、毎日のお通じはありますか？

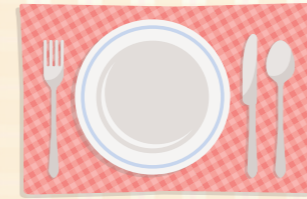
男性は下痢、女性は便秘で悩んでいる方も多いようです。なぜ男女で違うのでしょうか。男性は女性に比べると筋力があり、便も出やすいが、アルコールや冷たい飲み物、脂っこい食べ物を食べて消化不良を起こしやすい傾向があります。また、ストレスで下痢を起こすこともあります。

女性は男性に比べると筋力が少なく、骨盤が広いので腸が下がり、腸の形が不安定になり蠕動運動を起こしにくい傾向があります。ダイエットにより食物繊維不足や水分不足により便秘になることもあります。

うんちの成分は60% (水分)・20% (腸内細菌とその死骸)・15% (腸管からはがれ落ちた粘膜細胞) で、重さは平均150～200gです。うんちの状態から健康状態が分かることから、「うんちは健康のバロメーター」と言われています。毎日の食生活や運動や体調でうんちの状態も変化してきます。どんな形や状態が理想的なのでしょうか。

- ◎バナナ状・・・健康で理想的！軽く水に浮き、黄色～黄土色。
- 半練り状・・・健康的！ソフトクリームや歯磨き粉のような状態。明るい茶色。
- ×カチカチ・コロコロ状・・・便秘の人に多い。放置すると痔になることも。
- ×細くて軟らかい・・・鉛筆のように細く、筋力不足の人に多い。
- ×水や泥状・・・下痢。過敏性腸症候群になっている場合も。長く続くときは病院へ。

便秘予防には毎朝コップ一杯の水を飲み、食物繊維の多い食事とこまめな水分補給を心がけましょう。ウォーキングなどの全身運動もおすすめです！
下痢の人は食生活や日常生活を見直しましょう。ストレスを溜めないことも大切です。毎日「うんち」の状態や色を確認し、自分の健康チェックをしてみましょう。



ばっちゃんの腸活レシピ



トマトとオクラのサラダ

◆材料

- ①プチトマト
- ②オクラ
- ③鰹節
- ④醤油
- ⑤マヨネーズ 大さじ2
- ⑥すりごま少々
- ⑦ヨーグルト 大さじ2

◆作り方

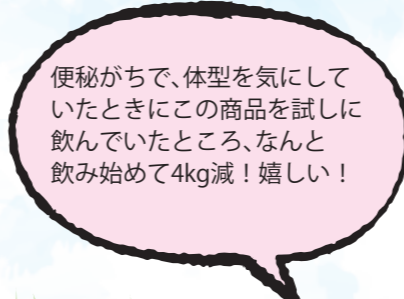
- * プチトマトとオクラは食べやすい大きさにカットします。
- ①かつおぶしと醤油少々で和えます (和風)
- ②マヨネーズ・すりごま・ヨーグルトで和えます
- ①②どちらでも美味しく食べられます。



ばっちゃん
調理師/フードコーディネーター

◆効能

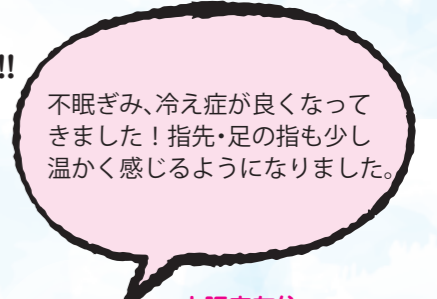
オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトン、アラバン、ペクチン、といった食物繊維で、ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるとされています。ヨーグルトマヨネーズで和えても乳酸菌のはたらきで腸内環境にはばっちりです。



R.Nさん(40代女性)

ご購入頂いた方から喜びの声がたくさん!!

お客様の声



大阪府在住
Y.Yさん(60代女性)

健やかな毎日の健康にお役立て下さい。

健康な人は腸がキレイ！ ラムネ味で子供から大人まで飲みやすいお味です♪

ハタ乳酸菌+酵素「極」 1箱30包入り

300億個の乳酸菌が腸まで生きて届く！
プラス酵素の働きで腸内がキレイに!!

7,800円(税込)

送料無料!!!

※北海道・沖縄は+500円



効果を感じてほしい！
ハタ乳酸菌+酵素の効果をしっかりと実感！
まずは3ヶ月!!

お得な3箱セット
21,000円(税込)

送料無料!!!

※北海道・沖縄は+500円



株式会社 京都明智堂
KYOTO AKECHIDO CO.,LTD.

〒620-0045 京都府福知山市駅前町140-3 ニチレクビル

TEL. 0773-23-3220

京都明智堂

