

停滞腸

7月、8月は急性腸炎が多い。

この夏、*突然の下痢・便秘

* ガスが溜まってお腹が張る

* 下腹がポッコリしてきた

* 食欲がない、だるい

などを経験した人はいませんか？

こんな人は、単なる腸の病気ではなく恐ろしい停滞腸の疑いがある。

停滞腸とは：

夏場、発汗や血液ドロドロにより腸に必要な水分や栄養が不足し、やがて腸が停止・硬化してしまう症状。

放っておくと肥満、生活習慣病、大腸ガンの原因となり、場合によっては突然死をも招く。

命にもかかわる停滞腸を予防・改善して快調な毎日を送るには、夏のうちに腸を元気にしておく食と生活の工夫が大切である。

停滞腸を予防・改善するには：

ポイント その1

水分補給のしかたが大切・・・腸に水分を留めておく工夫が必要。夏は腸も水分不足する。

「停滞腸改善ジュース」を作り、レモン、ハッカ、おろしショウガ、オリゴ糖の組み合わせによって腸の機能を整える。

停滞腸改善ジュースのレシピ

材料

水	1リットル	-	レモン果汁	大さじ2杯
ハッカ（乾燥ペパ - ミント）	大さじ2杯		おろしショウガ	チューブ入り2センチ
オリゴ糖	適量			

作り方

ハッカに水を注ぎ色がつくまで2 - 5分おく。

レモン果汁・ショウガを加え、オリゴ糖で好みの甘さにする。

冷蔵庫で2日間保存可能

夏場、1日にコップ2杯で効果的

停滞腸改善ジュースによる血液浄化作用

毎日飲んで1ヵ月後 悪玉コレステロール170が----->154に (ml/d)

ポイント その2

腸を刺激して動かす。そのためには食事の内容が大切

腸を刺激して動かすには、食事で摂る食物繊維のバランスが大切。

不溶性食物繊維（野菜・豆・イモ・玄米等） = 2

水溶性食物繊維（果物・海藻・コノコ等） = 1

の割合で摂取すると停滞腸による常習性便秘症患者が 85% 改善した。

日本人は、不溶性食物繊維に対し水溶性食物繊維が少ない。そこで、お腹の調子が悪いときはトロロコンブを食事に加えてバランスを整えるとよい。

水溶性食物繊維溶出率

とろろコンブでは、水溶性アルギニン、フコイダンの溶出量が普通のコンブの約 3 倍となる。

ポイント その3

腸をなめらかに動かすにはある食材が効果的である。

腸をなめらかに動かす食材として、油をみそ汁に入れるなどして朝食に摂る。

オリ - ブ油 （オレイン酸の入っている量が多い）

オリ - ブ油による停滞腸改善効果

下剤を必要とする重度の停滞腸患者数 64 人にオリ - ブ油を摂取させ、2 週間後に 98% に当たる 63 人に改善が見られた。

停滞腸を予防改善

腸をなめらかにするオリ - ブ油の取り方

朝食において、オリーブ油をみそ汁に小さじ 2 杯、他の食品に小さじ 1 杯、合計小さじ 3 杯を工夫して摂る。便秘がちな時に効果的である。

ポイント その4

腸の動きを阻害する余分なガスを排出する為に、くつろいでいる時の姿勢が大切

右側を下にして横になり、さらに 10 分に 1 回左手で右脇腹を持ち上げるとガスが出やすくなる。お腹が張るときなど効果的

ポイント その5

腸を活性化させるホルモン（モチリン）を分泌させるために、夕食から 3 時間後にぬるま

湯（38℃）で半身浴をすると良い。

さらに就寝 30 分前に部屋を暗くして音楽を聞くとよりホルモン分泌がよくなる。