

便秘は万病のもと

33年前に亡くなったエルビス・プレスリーの死亡原因が心臓発作でなく、実は便秘であった事を主治医が解剖をもとに報告した。晩年の彼は過食症に陥りドーナツやハンバーガーなどいわゆるジャンクフード（ファーストフード）を好んだ。そのため体重の増加とおまけに睡眠剤を服用していたため体調は悪く慢性の便秘に苦しんだのです。

食物繊維は大腸で腸内細菌により発酵されエネルギーやビタミンを生成しています。一方、腸管は免疫系としても働いているため、便秘は万病のもとになるのです。

そこで便秘を解消する法則を示します。



法則1、毎食前にコップ一杯の水を飲む

*水分摂取は便通の他に喉の滑りをよくしたり、食べすぎを防ぎます。

法則2、食物繊維をとる

・水溶性の食物繊維

【果物】りんご・キウイ・みかん・イチゴ、バナナ

【海草】寒天・もずく・わかめ・昆布（閉経後は取りすぎないように）

【野菜】白菜・もやし・らっきょう

・不溶性の食物繊維

【キノコ】きくらげ、干しいたけ【豆類】いんげん、あずき、きな粉、おから、納豆【穀物】【芋類】【野菜】唐辛子、かんぴょう、切干し大根、ごぼう・かぼちゃ・ブロッコリー・

*水溶性：不溶性＝1：2の割合が理想的

法則3、オリーブオイル、ごぼう茶を適量にとる

オリーブオイルは大きじ1～2杯（納豆、パンやサラダにかける）、揚げ物におろし

まとめ、腸の働きを良くする方法。

- (1) トイレタイムをなるべく規則的に
- (2) 朝起きたら、温水をコップ2～3杯飲む
- (3) 水を一日2リットル飲む
- (4) 食物繊維の多い食品を必ず摂る
- (5) 毎日、ウォーキング(30分以上)