腸お得技®ベストセレクション

Chou Otokuwaza Best Selection

CONTENTS

健康な身体は腸からはじまる！ …… 4

知っておきたい！ 腸のトリビア …… 10

PART 1 最新基本の「き」 …… 11

001 病気のほとんどは腸に関係があった！ 身体の不調を治したいならまずは腸の健康から!!
002 腸には約6割の免疫細胞が！ 腸は身体を守る最前線地帯だった
003 腸は第二の「脳」！ 心の不調やうつにも関係していた!!
004 腸は「心の鏡」とも！ ストレスは「過敏性腸症候群」を引き起こす
005 腸を広げるとテニスコート1面分に 広大な面積で効率よく消化・吸収
006 なんと腸内には重さ約1.5kgもの細菌が！
007 腸内細菌は長寿やがん予防にも関わりあり
008 腸内細菌は大きくわけて3種類 「善玉2割」、「悪玉1割」、「日和見7割」で健康に！
009 腸内細菌の種類が豊富だと乳がんや大腸がんのリスク低下！
010 腸内細菌で体型が決まる!! 「やせ菌」を増やして「太らせ菌」を退治しよう
011 腸内細菌は年齢とともに変化する 60歳を機に悪玉菌が増えていく
012 お母さんの腸内環境がよければ赤ちゃんの腸内環境もよくなる
013 腸内細菌の種類が多いほどシワが少なく若くみえる！
014 腸内の悪玉菌が増えると肌にも悪影響が出る!!
015 日本人の約43%は美肌の元を腸内でつくれないんです！
016 「おならがたくさん出るな……」は、悪玉菌が増えているサイン！
017 自律神経のバランスの乱れが悪玉菌を増やしてしまう
018 日本人の長寿の秘密は腸内細菌にあった!!
019 幸せは腸から！ 幸せホルモンの9割が腸管でつくられる
020 「顔色が悪い」「猫背」も腸内環境の悪化に原因が！
021 腸内環境が乱れていると歩く速さも遅くなる！
022 腸内細菌は婦人病にも関係あり！ 乳がんや子宮頸がんにも影響が!!
023 悪玉菌の増加で脂肪肝に！ 肝臓がんになる危険もある!!
024 腸が老化すると、感染症のリスクが増え、アレルギーの原因にもなる!!
025 腸の老化の原因は「悪玉菌」「小腸の吸収力」「排便力」の3つ
026 小腸が弱ると風邪やインフルエンザにかかりやすくなる
027 暴飲暴食で腸の動きが活発化 下痢は腸を動かしすぎの状態
028 便秘は「腐ったもの」が溜まった状態 ほっとくと、有害物質を腸が吸収してしまう!!
029 便秘は50 歳から増えはじめる！「ここ1年で便秘に」はがんを疑え!!
030 1700万人が腸活でお腹の調子を崩す可能性あり！
031 腸へのストレスから「腰痛」「肩こり」に！ 腸内環境を整えて筋肉を和らげよう
032 「眠れない」のも腸に原因が？ 腸内細菌の悪化が不眠を引き起こす
033 虫垂は善玉菌の避難場所！ 取ると大腸ガンのリスクが上がる
034 たくさんゲップが出るときは、腸内ガスが増えすぎている!!
035 小腸でできたガスは胃へと逆流して胸焼けが生じる！
036 生理前のチョコレートはNG！ 糖分がお腹にダメージを与える!!
037 酷い生理痛は腸内環境の悪化による女性ホルモンの分泌低下が原因
038 冷え性も実は腸に原因が！ 悪玉菌が血液やリンパの流れの邪魔をする
039 腸に効く!! プロが進める漢方薬、BEST6！

PART 2 腸にいい生活習慣 …… 29

040 腸の「SOSシグナル」を見逃すな！「傾腸」で、身体の不調を回避する!!
041 毎日の便の観察で腸内環境の悪化を防ぐ！
042 理想の便は表面が滑らかな熟した「バナナ型」！ タールのような「黒色の便」は要注意!!
043 腸が動かないが病気のはじまり！ 1日15分の運動で腸を動かす
044 便秘も下痢もこれでさよなら！ 毎日行いたい4つのトイレ習慣
045 排便の姿勢はロダンにあり考える人のポーズで便が出やすくなる
046 トイレで粘るのは5分まで いきみすぎると直腸脱に！
047 排便回数よりもスッキリと理想的な便が出るかが大事
048 デスクワークで大腸がんリスクUP 1時間に1度は立ち上がろう！
049 都会の暮らしは腸にもストレス！ 自然のゆらぎを感じて腸を癒そう!!
050 旅行先で便秘になるのはストレスが腸に伝わっているから
051 ぬるめのお湯の半身浴で腸のはたらきを活発にしよう！
052 週に3回日記をつけるだけで腸の動きも活発になる！
053 良質な睡眠も腸にとって大切！ 睡眠中は腸内のお掃除タイム
054 食前の歯磨きで悪いガスを生み出す菌を退治しよう！

ATTENTION

＊本誌で紹介している食事法、健康法は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してからはじめてください。
＊本書に記載している情報は、2020年2月時点のものです。＊本書に記載している内容の効果は100％保証するものではございません。

PART 3 腸にいい食習慣&食材 …… 37

055 食事を改善すれば弱った腸はよみがえる!!
056 善玉菌を増やすだけでなく菌のバリエーションも増やす!!
057 傾腸日記で自分の腸に合う食品を見つけよう!
058 「腹7分目」で長生き遺伝子が活発化! アンチエイジングにもなる!!
059 よく噛んで食べて腸の老化を食い止めよう
060 間食は厳禁 食後4時間は腸をリラックス!!
061 限度超えの糖分が腸から肝臓へ送られる
062 便秘には「硬水」下痢気味は「軟水」を!!
063 「発酵食品」を始めとした4大食品を食べよう!!
064 「発酵食品」は腸内を弱酸性にして悪玉菌が増えるのを防いでくれる!
065 「水溶性食物繊維」は腸内フローラを整え、善玉菌を増やしてくれる
066 「オリゴ糖」は乳酸菌の食べものに! 乳酸菌は善玉菌を増やす効果あり!!
067 ヨーグルトは、どれでもよいわけじゃなく、腸との相性が大切!
まずは1つずつ試してみよう!!

ヨーグルト&乳酸飲料から
自分の腸に合う菌を見つけよう! ……44

068 味噌は3つの善玉菌を一度に摂取できる腸の強い味方
069 納豆は熱や胃酸に強い! 腸まで菌が生きて届く!!
070 「水溶性食物繊維」の代表格「海藻」!
血圧を安定させ、骨も強くしてくれる!!
071 水溶不溶の食物繊維を併せ持つ「ゴボウ」は頑固な便秘に効く!!
072 ご飯と一緒に炊いて食べたい「もち麦」は免疫力を高める!!
073 腸に効くだけじゃない! 栄養豊富な「ブロッコリー」は最強!!
074 バナナなら「水溶性食物繊維」と「オリゴ糖」がダブルで摂れる!
075 大腸がんハンターたまねぎは色が濃いほど期待大!
076 ティースプーン2杯の「ハチミツ」が腸の消化を助ける
077 腸の炎症も沈める「EPA&DHA」!
潤滑油になってお通じもよくなる!
078 大腸がんには鮭の抗酸化作用! 腸内の炎症を抑える働きあり
079 油ならアマニ油を選べ! 胃腸の働きを活性化、排便を促す
080 「お腹がぐるぐるするが……」と思ったらサラダチキンを食べよう
081 緑茶の香りを嗅ぐだけで、腸はリラックスする!
082 赤身肉は腸内細菌に作用しコレステロールを沈着させる
083 有害物質が腸内に長く留まると「大腸がん」に

食品図鑑① 身近な発酵食品で腸内環境を整えよう! …… 53
食品図鑑② 水溶性食物繊維が豊富なオススメの食品 …… 54

PART 4 腸体操&腸のツボ押し …… 55

084 便秘の予防に骨盤底筋群を鍛えて排便力をアップしよう!!
085 就寝前に簡単にできる! 仰向けトレーニング
086 どこでもできる座りながらのトレーニング
087 雑誌や本を読みながら四つん這いトレーニング
088 家事をしながら! 立って行えるトレーニング
089 お腹スッキリ、便通がよくなる! 腸のねじれを治す3つの体操
090 デスクワークの合間にできる座って行う腸ひねり
091 立って行うT字ポーズの腸ひねり体操
092 就寝前や起床時にオススメの床ゴロゴロ!
093 ガスでお腹が苦しいときに効くマッサージ体操
094 腸によい刺激を与える! スクワットの上下運動

095 自律神経を整え大腸がんの予防にマイルドスクワット
096 腸腰筋を鍛えて排便力をアップさせる腸ひねり運動
097 毎日の歩きの速さを少し上げて腸の動きを活性化させる
098 大腸、小腸を活性化させよう!! 今すぐできる! 腸マッサージ
099 小腸への細菌の逆流を防ぐ! お腹まわりの「J」の字マッサージ
100 大腸を刺激すると血流がよくなるお腹まわりの「の」の字マッサージ
101 便秘や下痢もおまかせ!! 「腸に効く!」ツボ、教えます!
102 腹痛には「神門」痛みを和らげ不眠も解消!
103 便秘や下痢に効く万能のツボ「合谷」はストレスも解消
104 急な下痢にはその名もズバリ「下痢点」で対処

PART 5 腸の病気SIBO …… 65

105 小腸に細菌が多くなり過ぎる「SIBO」が急増中!
106 「SIBO」の人には逆効果! 腸にいい食べ物の落とし穴!!
107 「過敏性腸症候群」や「SIBO」の人は
これらの4つの糖類はなるべく避けよう!!
108 高齢になるほど「SIBO」に! 健康な高齢者の35%がかかっている
109 「SIBO」は小腸を炎症させる! ほうっておくと全身に悪影響あり
110 「SIBO」になると腸内にカビが大発生する!!
111 「SIBO」には大きくわけて下痢型、便秘型の2タイプある
112 善玉菌を応援する短鎖脂肪酸も増えすぎるとお腹を壊す原因に
113 「SIBO」はさらに視力の低下も引き起こす!
114 そのしびれや疲労感実は「SIBO」が原因だった!!
115 最近よく聞く「クローン病」も腸内細菌の影響が関連!
116 「SIBO」を引き起こす10の原因 胆のうは実は必要な臓器だった
117 「SIBO」の治療の最前線 7つのステップで治療する!
118 抗生物質を飲んだ後のプロバイオティクスは効果あり
119 腸管の運動機能を保つことで再発を防ぐ!
120 低FODMAP食事法で過敏性腸症候群を改善させる
121 「SIBO」に効果的な傷ついた腸を癒す骨スープ
122 主食は玄米か白米 ご飯系にするのが無難です
123 お腹によさそうな野菜 アスパラ、たまねぎ、ごぼうに注意
124 納豆は避けるべきだが豆腐は問題なし!
125 肉・魚・卵は低FODMAP食 ただしソーセージは問題あり
126 ナッツ類ならピーナッツを! アーモンドは高FODMAP食
127 はちみつやオリゴ糖も「SIBO」には大敵なんです!
128 ヨーグルトは問題あり! 乳糖を含む乳製品に気をつけよう!
129 健康的なりんごやアボカドも要注意 果物はバナナやいちごがオススメ!
130 甘い飲み物の多くは避けるべき お酒はラム酒やシェリー酒以外を!
131 低FODMAPの果物でもジュースになったらご用心!
132 緑茶と水はいくら飲んでも大丈夫 腸に刺激を与えるコーヒーは一杯まで

主な食品の低FODMAP・高FODMAP一覧 …… 76

巻末付録 腸の病気&腸由来の病気 完全ガイド …… 78