

# 500万人が苦しんでいる？便秘対策大公開！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回は約500万人近くの日本人が悩まされているながら人には相談しづらい「便秘」についてお話ししていきます♪

## ■ たかが便秘、されど便秘

まず「排便が何日ないと便秘」という定義はなく  
逆に、毎日排便していても便が溜まっていると感じれば  
便秘の可能性があるので。

便秘になると腸の環境が悪くなり悪玉菌が増えます。

そうするとアンモニアをはじめ、有毒物質の毒素を体内で作りますので  
血液がドロドロになり、冷え性や肩こり、肌荒れの原因に。

便秘の有無による生存率を15年に渡って研究している  
米国の研究チームによると、便秘の有無によって  
生存率に10%の差が出ることもあるそう。

便秘というと若い女性の症状というイメージが強いですが  
年齢が高くなるにつれ男性患者が急激に増加しているとのデータも。

80代になると男女差はほとんどなくなり  
いずれも10人に1人は便秘に悩んでいるそうです。

## ■ タイプ別の便秘対策

ひとえに便秘といってもタイプは様々。

それぞれの原因に合わせた対策が必要です。

主な3タイプの原因、症状、対策を見ていきましょう！

### ①ぜんどう不全型

#### 【便秘以外の症状例】

- ・便やオナラが異常に臭い
- ・硬い便が出ることが多い

#### 【原因】

便を排出するぜんどう運動がうまくいかずに便秘になるタイプ

#### 【対策】

食物繊維が不足しているために起こる便秘

便のかさを増す不溶性食物繊維を多く含む野菜と食べると良い

### ②直腸・肛門型便秘

#### 【便秘以外の症状例】

- ・自宅以外での排便を我慢する
- ・腹筋が10回以上できない

#### 【原因】

便意を我慢することが習慣化し、脳への排便指令が出にくくなるため

#### 【対策】

直腸で便がたまって固くなってしまっているため

水溶性食物繊維を摂取して便の滑りをよくすることが大切！

また、オリーブオイルは便の潤滑油になり小腸を刺激するので効果的

### ③ストレス型

#### 【便秘以外の症状例】

- ・失敗したことをくよくよしやすい
- ・平均睡眠時間が6時間以下

#### 【原因】

ストレスによる副交感神経の機能低下によりぜんどう運動が低下。

便の出ないストレスで更なる悪循環に…。

### ■ 食物繊維で便秘を防ごう！

タイプ別の①②にも出てきたように

食物繊維の摂取は便秘対策の重要なポイント。

日本人が摂取しやすい食物繊維といえば

近年は「もち麦」にも代表される大麦です。

白米の食物繊維総量が 0.5g/100g に対して  
大麦に含まれる食物繊維は、一般的な押麦でも

・不溶性…6.7g/100g

・水溶性…5.5g/100g

と、どちらの食物繊維もしっかり摂取できることが分かります♪

ということで、オススメ商品はコチラ！

①もち麦ごはん（押麦タイプ）500g

JAN：4900390708684

今や大麦の代表格になったもち麦を

さらにソフトな食感で食べられる押麦状に加工しました。

お米の混ぜて浸漬なしで炊けるのも嬉しい♪

（食物繊維 13.6g/100g）

②雑穀と玄米（南雲吉則 Dr 監修）150g×5

JAN：4900390709155

白米と混ぜずにおいしく食べられる新感覚ブレンド♪

不溶性食物繊維の多い玄米と、水溶性食物繊維の多い大麦を同時摂取。

未精白ブレンドなので保温 3 日目のおいしさにも注目です！

（食物繊維 5.7g/100g）

それでは今週はこのあたりで♪

---

◇◇◆

【次回展示会のご案内】

第 1 回 お米産業展～RiceEXPO～

2019 年 7 月 3 日（水）～5 日（金）@パシフィコ横浜

<http://riceexpo.jp/>

◆◇◇

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>