

# メンテック健康通信

## 「食欲の秋」を迎えて

コロナ禍で、不自由な生活を強いられていましたが、10月になり静岡も東京も緊急事態宣言が解除されることになりました。緊急事態宣言が解除されても、一人一人できる限りの感染予防には、気を付けていきたいと思います。

前回のメンテック健康通信では、医学博士金城実先生の「箸置きダイエット」をご紹介させて頂きました。「一口食べたら、箸を置く」という簡単な方法だけで、自然と早食いをしなくなり、体形もすっきりする！というもっとも簡単で、体調不良を改善できるという優れたものの食事方法を紹介させて頂きました。忘れてしまった方は、是非読み返してみてください。

季節はあっという間に秋！になりました。秋といえば、紅葉やお月見、若い方にとっては、ハロウィンなども秋のワードの上位のようですが、もちろん、食欲の秋！でもあります。秋刀魚やマツタケ、栗やブドウなどの果物もおいしい季節です。私たちは、日々いろいろな種類の食べ物を食していますが、皆様はその食べ物がちゃんと消化吸収され、自分自身の細胞になっているのかどうかを確認されているでしょうか？『そんな方法しらない！』と言われてしまいそうですが、今回は、自分自身の食べた物がちゃんと自分の細胞となっているのか、つまり、血となり骨となっているかを確認することがのできるっておきの方法を皆様にお伝えしていきます。それは、「便チェック」です。簡単にできる便チェック方法を下記に紹介しています。



余談ですが、最近、子供達の間で「う×こドリル」なるものが、人気になっているのをご存じですか？「う×こドリルシリーズ」は、なんと累計820万部を突破した日本一楽しいドリルシリーズだとのこと。大人は、つつい敬遠しがちな「う×こ」ですが、私たちの消化吸収の状態を包み隠さず教えてくれる便をチェックする方法を身に付け、日ごろの健康のバロメータにしてみてください。

## 便チェックの方法 毎日の排便のあと、下記の項目でチェックをしてみましょう！

- 便に食べた物が混じって、いない
- バナナ状の便（かたくなく、柔らかすぎない）
- 量はバナナ1～2本程度
- 便臭はあるもののきつい悪臭ではない
- スルリと出て、出たあとにスッキリした感じがする

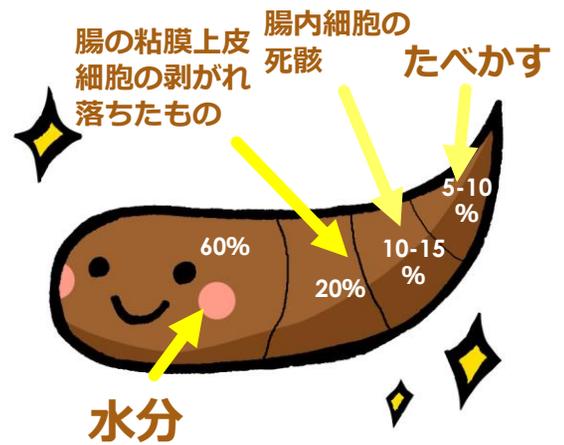


いくつ、チェックが入りましたか？5つともチェックが入ったら、「キレイな便」と言えるでしょう。つまり、①自分が食べたものかけらが残っていない②色は茶黄色③バナナのような形状④柔らかすぎず固すぎない⑤スルリとでるという5つの項目を満たしていたら、頂いた食事がちゃんと消化・分解・吸収されている証拠といっても良いでしょう。

# 便はたべかす？

## 人の便はおよそ200グラム！

人の便の重さはおよそ200グラム（バナナ1本～2本分）です。そのうち水分が60%程度で半分以上が水分です。この水分が少ないとコロコロ便、多いと水様便になります。では、水分以外の40%の固形物の正体ですが、「食事のたべかす」と思っている方が多いのではないのでしょうか？実は、「食事のたべかすにあたる食品残渣は5～10%程度しかないのです。一番多いのは腸の粘膜上皮細胞(※1)がはがれて落ちたもので、それが約20%、次に多いのが腸内細菌の死骸で10～15%なのです。つまり便は、たべかす以外が30%以上なのです。



便の構成要素のうち、20%を占める粘膜上皮細胞は、皮膚の垢のようなもので、腸粘膜の新陳代謝が盛んだと多くなります。

食物繊維を腸内細菌が発酵・分解して作り出す短鎖脂肪酸(※2)、とくに酪酸(※3)がこの新陳代謝を活性化してくれています。良い便を出そうと思うのであれば、腸粘膜の新陳代謝を活性化して、腸内環境を整えるくれる食物繊維が必要だということです。

※1：粘膜上皮細胞とは粘膜を構成する上皮の細胞 ※2：短鎖脂肪酸とは腸内細菌によって作られる酸の一種で、構造上に炭素の数が4個または6個の脂肪酸のこと ※3：酪酸とは腸内の善玉菌が食物繊維を分解する際に作られる脂肪酸

## 腸内環境を改善するためには

毎朝、良い便が出るとカラダだけでなく、ココロも爽快な気分になります。そのためには、下記の6項目を実践し、腸内環境を整えましょう。秋の気持ち良いシーズンをカラダもココロもスッキリとして、元気に日々を過ごしましょう！

- ① 「ながら食べ」をしないで、よく噛んで食べる。
- ② 食物繊維や発酵食品を積極的に摂る
- ③ お腹を温める（冷たいものを飲み過ぎない）
- ④ 喫煙・不要な薬剤の服用・アルコールの大量摂取をしない。
- ⑤ 適度な運動をする。お勧めは腕振り！
- ⑥ よく笑い「明るく楽しくおおらかに」を心掛ける。



### 簡単箸置きダイエット

「簡単！箸置きダイエット」金城実著

よく噛むとカラダは変わる  
コロコロ変わる！とん！とん変わる

リモートワークが多い現代人は  
ながら食いや早食い、おやつ腹

がんばらずに理想のカラダを手に入れる

前回に続き 医学博士金城実著「箸置きダイエット」を参考にさせて頂いております。

この度は、普段なかなか話題にしにくい「便」をテーマにお話しました。考えてみれば、私たちは毎日食事をして、おいしいとか、カラダのよいとか、食べ過ぎたなどと食事の話は毎日していますが、その食事がちゃんとカラダに栄養素として、取り込まれたかどうかをちゃんと考えている人は少ないかもしれません。誰にでも、すぐにできる「便チェック」を日々の生活に取り入れてみませんか？



西沢頼母

今回は私が担当いたしました。

日本免疫研究会 専務理事、実践健康経営指導士、ADVANCE予防医療診断士、ドクターダイエット・インストラクター、ファスティングインストラクター、ファスティングダイエットインストラクター、健康経営エキスパートアドバイザー  
ひと言：カラダとココロへの向き合い方を通し、本来の生き方のご提案に取組んでいます。

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ  
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1  
サウスポット静岡4階  
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル  
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422