

藤骨カラダ通信

今号のテーマ

腸活

春の訪れを少しずつ感じられる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
寒暖差のあるこの時期は、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい季節でもあります。
今月は、自律神経に深く関連する「腸活」に関する情報をお届けします。

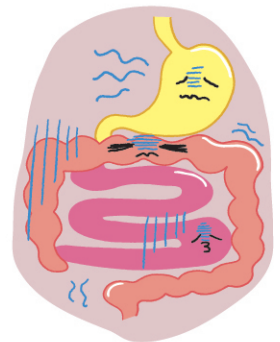


HEALTH
健康知識

オナラやうんちが臭い方は要注意！未消化のタンパク質が体内で有害物質に!?

おならや便のニオイの原因は、肉や魚などのタンパク質やアミノ酸が腸内の悪玉菌によって分解・腐敗し発生する「腐敗臭」です。このニオイ成分には有害物質や発がん性物質が含まれており、これが活性酸素を発生させて細胞を傷つける恐れがあります。
つまり、おならや便のニオイが強い方は、タンパク質の消化吸収がうまくできず、健康に悪影響を及ぼしている可能性があるということです。
また、「脳腸相関」によって自律神経のバランスも崩れやすくなり、体全体の健康にも影響が出ている可能性も。

参考：株式会社 大和生物研究所 https://daiwaseibutsu.co.jp/nioi_qa/bensyuu.php



食べ合わせもオナラやうんちが臭い原因に!? アダムスキー式食べ合わせ法でスッキリ美腸を手に入れる

アダムスキー式腸活法は、食品を消化スピードで「ファスト」「スロー」「ニュートラル」に分類し、適切な食べ合わせで腸内環境を改善する方法です。



ルール

消化の早いものと消化の遅いものを
一緒に食べない。食事間隔も重要！

- ①ファスト食品とスロー食品を一度の食事で同時にとらない。
- ②ファストの食事のあとは次の食事まで1時間30分以上あけ、スローの食事のあとには5時間以上の間隔をあける。



POINT

ファストとスローを組み合わせると、消化に通常の3倍以上の時間がかかるため、消化管は自浄に必要な時間がとれなくなります。そのため、腸内に有害な汚れがこびりつき、オナラやうんちが臭くなります。

ファスト

消化の速い食品

消化管全体をたった30分で通過

果物全般、トマト、かぼちゃ、パプリカ、唐辛子など。



スロー

消化の遅い食品

口から胃までを4~5時間、さらに小腸を通過するのに7~9時間

- 動物性・植物性タンパク質：肉、魚、チーズ、卵、豆、豆腐など
- 穀類：パスタ、パン、米、ピザ、じゃがいも、とうもろこしなど
- 野菜：全般（玉ねぎ・ナスを除く）、海藻類
- ナッツ類：くるみ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、栗、ピスタチオ、ピーナッツなど



ニュートラル

どちらでもない食品

消化の早いもの、遅いものどちらとも組み合わせるとOK

油、酢、にんにく、玉ねぎ、ナス、エシャロット、ハーブやスパイス（ただし、カレー粉や唐辛子やパプリカ由来のスパイスは除く）、赤ワイン、牛乳、砂糖、紅茶、コーヒー、チョコレート（カカオ70%以上）など



自律神経を整える鍵は「腸」にあり！避けるべき意外な食品とは？

小麦 グルテンが消化しにくく腸の粘膜に付着して炎症を起こします。また、「輸入小麦は収穫を早めるため、発がん性に加え、腸内細菌を殺してしまうことで、さまざまな疾患を誘発する懸念が指摘されているグリホサートを、雑草ではなく麦に直接散布している。」日本で売られているほとんどの食パンからグリホサートが検出されているが、当然ながら、国産や十勝産と書いてある食パンからは検出されていない。”

乳製品 牛の乳に含まれるカゼイン(タンパク質)は、人間に消化酵素が少なく、未消化のまま腸内に留り炎症を引き起こすことがあります。



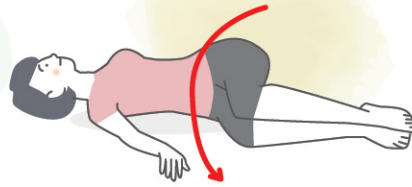
引用:「リスクのある小麦」の輸入を続ける日本の末路 <https://toyokeizai.net/articles/-/451051>

朝晩の習慣に「腸ひねり体操」

①あおむけに寝て、両足を揃えてひざを立てる。

②息を吐きながら両ひざをゆっくりと左に倒す。

③息を吸いながらひざを戻す。反対側も同じように繰り返す。



出典:エスエス製薬 <https://www.ssp.co.jp/su/solution/exercise/>

腸内環境を環境リセットするレシピをご紹介します

梅流し

ポイント

必ず体調好調で外出予定がない空腹時に行いましょう。食後など、空腹を感じていない時に梅流しを行うと、十分な効果が得られない場合があります。オススメのタイミングは、
①朝・昼は通常通り食事をとり、夕食の代わりに梅流しを行う
②夕食を一食ぬき、翌朝、梅流しを行う

材料
1人分

大根: 1/2本(約500g)
梅干し: 2~3個(塩分が高めのもの)
昆布: 15g(約5cm程度)
水: 1.5リットル



作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、30分~1時間ほど浸けておきます。
- 大根は皮をむき、1cm幅の輪切りにします。
- 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出します。
- 大根を鍋に入れ、弱~中火で20分程度、柔らかくなるまで煮ます。
- 梅干しの種を取り除き、身をほぐして鍋に加え、さらに5分程度煮ます。
- 火を止め、味をなじませたら完成です。

出典:健栄製薬株式会社 https://www.kenei-pharm.com/ebenpi/column/column_37/

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

食べ物が腸で消化吸収にかかる時間は?
約24~72時間。腸は全長9~10メートルあります。