



2016年2月25日  
プランでスッキリ！委員会

## 春先に気になる便秘の原因——それは、 ストレス過多な新生活と不安定な気候にあり！？ 自分の便秘タイプを知り、効果的な改善アプローチを実践しよう

この度、プランでスッキリ！委員会は、委員会メンバーである小林メディカルクリニック東京院長 小林暁子先生へ春先に気になる便秘のメカニズムについてお話を伺いました。

### ■春の訪れが“便秘”を呼び込む！？

厳しい冬の寒さが徐々にゆるんできたとは言え、朝晩はまだ寒さが残るこの時期。新生活のスタートも相まって、心身ともにストレスや様々な不調を感じやすい時期でもあります。

「冬から春へと移り変わるこのタイミングは、便秘になりやすい時期なので要注意です」と話すのは、小林メディカルクリニック東京院長の小林暁子先生。10年前から便秘外来を設置し、延べ15万人以上の便秘に悩む人々を診療してきた小林先生によると、この季節にも便秘が気になる人が多いそう。

「新生活に対応しようと不安や緊張が持続すると、交感神経が優位になりやすく、自律神経が乱れ、腸の蠕動（ぜんどう）運動が鈍るため、排便しにくくなるという人が多いですね」。

また、このシーズンならではの気候も便秘の要因の一つ。3月頃に聞かれはじめる「三寒四温」という言葉が示すように、寒さが3日続いた後には温暖な日が4日続く……といった、この季節ならではの寒暖差があります。

「温かさに慣れた状況で急な寒さにさらされると、副交感神経優位な状況から一転し、交感神経優位に。この繰り返しによって自律神経のバランスが乱れ、腸内環境が悪化して便秘を招きやすくなるのです」。

生活環境や気候の変化によってストレスを感じやすく、便秘に悩まされがちなこの季節。食事や運動などの生活習慣を見直すことで心身をケアし、健やかで便秘知らずな腸内環境を手に入れましょう。

### ■便秘について知りたい基礎知識

#### そもそも、“便秘”ってどういう状態のこと？？

便秘の定義は実にさまざま。時代によっても医師によっても捉え方が変わるために、「どんなペースでどれだけの量の排便をしなければ便秘」というような明確な基準を示すのが難しいというのが現状です。

そこで、プランでスッキリ！委員会では、便秘かどうかを判断するためのチェックリストを作成しました。日々のお通じを振り返りながら、チェックをしてみましょう。

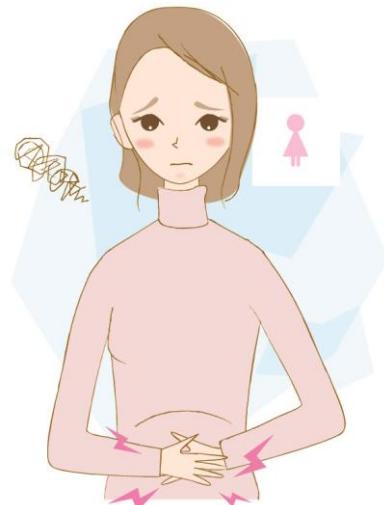
#### ●プランでスッキリ！委員会オリジナル・便秘チェックリスト

※下記の項目に1つでも当てはまる人は、便秘の自覚を持つといいでしょう。

- ・3日以上便通がない
- ・トイレに入ってから排便までに数分以上かかる
- ・便通はあるが、慢性的な残便感やお腹のハリがある
- ・便通はあるが、固くてコロコロとした便のため出しにくい
- ・便通はあるが、下剤（排便作用を促すセンナ茶なども含む）を服用している



プランでスッキリ！委員会メンバー  
小林メディカルクリニック東京院長  
小林暁子先生



## 便秘には4つのタイプがある。あなたの便秘タイプは??

便秘のタイプには、大きく分けて4つあります。

早速、あなたの便秘タイプを診断してみましょう。ただし多くの場合、便秘にはさまざまな要因が絡み合っており、あてはまるタイプは1つとは限りません。また、同じ人でも常に同じタイプのままではなく、生活環境の変化などによって移り変わる可能性があります。あくまでも傾向として、自分の便秘タイプを認識するとよいでしょう。

### ●プランでスッキリ！委員会オリジナル・便秘タイプチェックリスト

※以下の①②③のうち、該当する項目が多いものを調べれば現在のあなたの便秘タイプが見えてきます。  
なお、タイプは1種類とは限らず2~3種類にまたがっている場合もあります。

#### タイプ①

- ・旅行中など普段と違う環境に身を置くと便秘になりやすい
- ・仕事中などは、トイレに行きたくても我慢してしまうことが多い
- ・プレッシャーを感じやすく、まじめな性格だと言われる

#### タイプ②

- ・コロコロとした固い便が出ることが多い
- ・食後にお腹が痛くなることが多い
- ・几帳面な性格で、細かいことが気になってしまう

#### タイプ③

- ・水分や野菜をあまり摂らない
- ・歩くことが少なく、運動不足になりがちだ
- ・下剤を服用している

#### ⇒①が多い人は……直腸性便秘

女性の便秘の原因で最も多くみられるのがこのタイプ。便意を我慢し続けるうちに直腸が鈍感になり、便意を感じにくくなっています。改善のためには、便意を感じたら我慢せずすぐにトイレに行くことを習慣づけましょう。水分や食物繊維をたっぷりと摂り、ボリュームがあって排出しやすいお通じをつくることも効果的に働きます。



便を我慢するうち、  
便意がなくなってしまう

#### ⇒②が多い人は……痙攣（けいれん）性便秘

腸の痙攣により、便をスムーズに運べなくなって引き起こされる便秘。ストレス過多な現代においては特に、多く見られるようになった便秘タイプです。便の運搬を滞らせているのは、緊張状態が続くことによる腸の痙攣。神経質になり過ぎず、おおらかな気持ちで、リラックスした時間を過ごすことが便秘改善につながります。



便を早く運べない

#### ⇒③が多い人は……弛緩性便秘

腸の蠕動（ぜんどう）運動が弱まり、便を送り出しにくい状態になっています。運動不足や加齢などによる筋力の低下や、下剤への依存によって腸の力が衰えていることが主な原因のため、ウォーキングなどの運動や食物繊維の摂取により、腸の活発さを取り戻すことが改善につながります。



便を送り出すことが  
できない

#### ①～③いずれにも当てはまらないが便秘に悩まされている人は……症候性便秘

大腸がんをはじめとする腸の疾患や甲状腺の疾患など、深刻な病気にともなって起こる便秘です。生活習慣を改めるだけでは改善が難しいため、根本原因である疾患の可能性があります。

## ■新提案・〈小麦ブラン〉でお腹スッキリ！食物繊維がたっぷり摂れるレシピ

ケロッグ考案・1日分の食物繊維（18g）がまるごとれる！“スッキリ Bento”

便秘は食事の内容を見直すことで改善が期待できます。①～③のどの便秘タイプにも効果的に働く食材としておすすめなのが、食物繊維豊富なうえに食べごたえ十分な〈小麦ブラン〉が主原料のシリアル。〈小麦ブラン〉入りのシリアルをそのまま食べるだけでなく、野菜と和えたり、ご飯やスープのトッピングに使ったり、フライの衣に活用したりとアレンジを加えれば、さらに風味豊かに味わうことができます。

そこで今回ご紹介するのは、〈小麦ブラン〉入りのシリアルを10種類の料理にアレンジしてボックスに詰め込んだお弁当レシピ。19.1gもの食物繊維が含まれたこのお弁当を楽しめば（参考：成人女性の1日あたりの目標摂取量は18g）、気分はワクワク、お腹もスッキリ！快適な春のひとときを過ごせるはず。



※詳しいレシピはこちら！→<http://www.allbran.jp/recipe/meal20.html> でご覧いただけます。

### 食物繊維たっぷりの「かぼちゃとほうれん草のブランキッシュ」

〈「ブランでスッキリ！」委員会委員、管理栄養士・雑穀料理家 柴田 真希先生監修〉

〈小麦ブラン〉入りのシリアルを粉状に碎いてキッシュ生地にするため、具材を炒めて混ぜて焼くだけで簡単なので朝食にもおすすめ。新しい〈小麦ブラン〉の食べ方で、食物繊維をおいしく摂ることができます。



#### 材料 2~4人分

〈小麦ブラン〉入りシリアル	80g
ヨーグルト	50g
かぼちゃ	50g
ほうれん草	1~2株 (30g)
オリーブオイル	小さじ1
(A)たまご	中3個
(A)ツナ	1/2缶 (40g)
(A)豆乳	1/2カップ
(A)溶けるチーズ	30g
(A)塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- (1) 角型にオーブンシートを敷く。
- (2) 〈小麦ブラン〉入りシリアルを厚めのポリ袋に入れて手で潰し、粉々になつたら、ヨーグルトを入れて袋の中でまとめ、角型に敷き詰める。
- (3) かぼちやは1cm四方の薄切りに、ほうれん草は小さめのざく切りにする。
- (4) フライパンにオリーブオイルを入れて、かぼちやを入れ、火が通つたらほうれん草を入れてさっと炒める。
- (5) ボウルに(A)を入れて混ぜ、(4)を加える。
- (6) (2)の角型に流し入れる。
- (7) 180°Cに温めておいたオーブンで20分～30分焼く。

### ◆プランでスッキリ！委員会とは

忙しい日々の中でたまっていくストレスや不規則で栄養バランスの偏った食生活により、腸内環境が乱れ、お腹の不調を抱える現代の女性に「スッキリ習慣」を身につけてもらい、前向きで気持ちのいい1日を過ごしていただきたいという願いを込めて、2015年2月に、医師や専門家やブランドが集い、発足しました。ニュースレター、ウェブサイト(<http://brandesukkiri.allbran.jp/>)、イベントなどの活動を通じて情報を発信し、女性の「スッキリ習慣」をサポートしています。

### ◆プランでスッキリ！委員会メンバー

#### ◎青江誠一郎 〈大妻女子大学家政学部食物学科教授・農学博士、一般社団法人日本食物繊維学会副理事長〉

千葉大学大学院自然科学研究科博士課程修了。一般社団法人日本食物繊維学会副理事長。雪印乳業株式会社技術研究所を経て2003年度より大妻女子大学家政学部助教授に就任、2007年度より現職。大麦の食物繊維とメタボリックシンдро́ーム予防に関する論文で、2010年度日本食物繊維学会の学会賞を受賞。

#### ◎小林暁子 〈医師、小林メディカルクリニック東京院長〉

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療外来担当医、女性専門外来担当医を兼任した後、クリニックを開設。移転などを経て2012年、溜池山王に小林メディカルクリニック東京を開設。内科・皮膚科などに加え、便秘外来（健美腸外来）、更年期外来、女性外来、漢方外来などの専門外来や、アンチエイジング外来なども設置する。『美しいを引き寄せる「副交感神経」の意識』（KKベストセラーズ）、『2週間で腸が若返る！美腸ダイエット』（世界文化社）など著書多数。

#### ◎柴田真希 〈管理栄養士・雑穀料理家、株式会社エミッシュ代表取締役〉

女子栄養大学短期大学部卒業。給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などに携わった後に独立、株式会社エミッシュ代表取締役に。食のプロを組織化したLove Table Labo.を設立。日本の食養生や漢方・薬膳などを実践することで便秘を治した経験を活かし、“食べるエステ”として好評を得ている雑穀ブランド「美穀小町」を開発。そのほかにも、食品メーカーのメニュー開発やレシピ開発、コンサルティングなどに携わり、レシピ本も多数出版する。

#### ◎小林麻利子 〈ナイトケアアドバイザー、生活習慣改善サロンFlura代表〉

同志社大学経済学部卒業。世田谷区にある生活習慣改善サロンFluraを主宰。睡眠・運動・食事・アロマなど多岐に渡るレッスンを通して、自律神経のバランスを考慮した女性らしい心身づくりをサポート。ボディメイクだけでなく、体と心の不調改善に重きをおき、健やかさを持続させるための習慣定着化の指導を行う。さらに、講演や商品企画などに携わるほか、コラム連載や雑誌監修など幅広く活動中。睡眠改善インストラクター、ヨガインストラクター、アロマテラピーインストラクター、食生活管理士、メンタル心理カウンセラーなどの資格も保有する。現在予約半年待ちの人気講師。