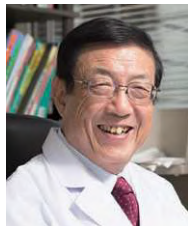


「腸もれリスク」高いのは誰? / 腸博士が食と生活習慣を診断



藤田先生にも
お聞きしました

10年ほど前は血糖値が少し高く、実は薬を飲んでいました。そのせいでいつもお腹が張って便秘状態に。腸が不調だったそんなときに『乳酸菌生成エキス』を飲み始めたので、その効果はすぐに実感しました。快腸になったおかげで、肌にもツヤが出て、「若々しくなりましたね」とお褒めいただくことも多くなりました(笑)

【朝食】 毎朝6:30に野菜中心の朝食。お米ぬき。

【昼食】 研究室にいるときには、たくさんのおかずから好きな物をセルフで選べる近所の食堂でランチ。千切りキャベツ、納豆、オクラ、山芋、焼き鯖、きくらげと卵の炒め物などがお気に入り。ご飯は抜く。

【夕食】 週に3回は赤身肉料理。野菜多め。お酒は缶ビール1本程度。

【リラックス法】 休日は、日帰り温泉で身体をあたためたり、スポーツジムで泳いだりして、リラックスしている。食事のモットーは「糖質をとりすぎず、好きな人と楽しく」

●全体的特徴・性格

優しく頼りがいあり。不満を口にしない。頼まれごとも多く、ため込みやすいタイプ。167cm80kgで、やや太め。趣味はミニカー集め。趣味の友人も多い。

●体調

休みがとれず疲労気味だが、悪いところもないため、さほど健康に関心なし。家族のすすめで酵素サプリは継続。『乳酸菌生成エキス』も、妻から勧められているが飲んでいない(時々妻が味噌汁に入れている)。タバコは1日10本。軟便ぎみ。

●食事の特徴

【朝食】 ご飯、味噌汁、納豆、漬け物。

【昼食】 仕事上、時間がとれず、合間にパンを1~2口。時間がとれてもコンビニ食かカップラーメン。

【間食】 炭酸類、ジュース、たまにアイス。

【夜食】 〈夜10時帰宅後の食事〉
毎日ビール500ml+焼酎2~3杯。そのあと、刺身や生野菜が中心の食事。自ら買ってくるコンビニハンバーグや中華総菜をプラスすることも。肉はほとんど食べない。

【好物】 寿司、刺身など冷えているもの。

疲労ぎみだけど「悪いところない」の

Yさん
68歳/
整骨院店長



●全体的特徴・性格

仕事のストレスは多いが、趣味の釣りやゴルフに出かけてリフレッシュ。汗っかき。太っている(176cm、88kg)ので、もう少し絞るのが目標。性格は、頼まれたら断れないタイプ。

●体調

体調は悪くないが、疲れてくると咳が止まらない。(喘息でないことは検査済み)。20年吸っていたタバコは1年前にやめた。コレステロール高め。1年前から『乳酸菌生成エキス』をスタート。便臭の緩和はすぐ体感。風邪もひきにくくなった。

●食事の特徴

【朝食】 食べない(時間がない)

【昼食】 ラーメン、コンビニ弁当(肉系)

【間食】 駄菓子、甘いもの好き。

【夜食】 仕事上、外食が週3日。その時の飲酒量は生ビール(中)1杯に、好みの甘い酒(モスコミュール、カルピスチューハイなど)を4~5杯。よく頼むのは、鳥の唐揚げ、フライドポテト、天ぷら。家では、酒を飲まず、野菜を多めにし、米類も抜いて調整している。

【好物】 ハンバーグ、ウインナー

もう少し
痩せたいと思っている

Kさん
41歳/
会社員(営業)



●全体的特徴・性格

見た目年齢マイナス5歳のスレンダー美人。165cm、53kg。仕事上、時間が不規則で、常に寝不足気味。たばこは1日平均20本。性格はマイペース。賑やか好き。ストレスはなし。

●体調

慢性的に疲れている。気持ちは元気でも身体がついてこない。すぐお腹をこわす。低血圧。末端冷え性。金属+熱性アレルギーあり。肌荒れも気になる。風邪はひきにくい。ビタミン剤、栄養ドリンクはたまに飲む。

●食事の特徴 (1日1食:10代から)

【朝食】 食べない(たまに青汁)

【昼食】 食べない(たまに栄養ドリンク)

【間食】 スナック菓子(甘いものは苦手)

【夜食】 よく食べるメニューは、豆腐、納豆、カップうどん。野菜好きで肉が苦手。身体によい物をとらねばと思っているが仕事柄、外食がほとんど。飲酒は週3~4。赤ワイン(1/2~1本)が好き。たまに日本酒(3~5合)。

【好物】 魚、豆腐、とろろ、野菜

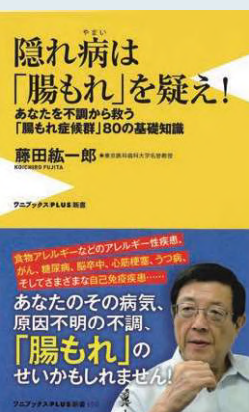
気持ちは元気
でも慢性疲労ぎみ

Jさん
37歳/
ミュージシャン
(ボーカル)



「もっと詳しく知りたい!」

「腸もれ」についてもっと知りたい方は、藤田先生のご著書をお勧めします。腸もれを防ぎ、なくすための具体的な食材や生活術が満載です。



隠れ病は「腸もれ」を疑え!
藤田 紘一郎 著
ワニブックス PLUS 新書
830円(税別)



60すぎたら、長生きミトコンドリアエンジンを大切に

朝食は、ご飯の量を減らし野菜のおかずを増やしましょう。体重はあと10kg減らしたいので、夜の食べ過ぎは禁物です。また冷えた食品ばかりとるのも気をつけましょう。60歳以上は長生きエンジンといわれる「ミトコンドリア」が集中する腸を冷やしてはいけません。温めてこそこのエンジンは効果的に働きます。奥様が味噌汁に『乳酸菌生成エキス』を入れているのはナイスサポートですね。

腸もれリスク度★★★★☆



腸壁を守るためには、良い腸内細菌バランスと食物繊維

太りすぎは様々な病気を引き起こします。体重を10kg以上減らしましょう。まず野菜多めの朝食をしっかりとって下さい。朝ぬくので昼に食べ過ぎてしまうのです。夜も揚げ物や甘いお酒はNG。食事の気遣いも自宅だけでなく、外食含め毎食、「野菜多めで糖質控えめに」を心がけましょう。腸内環境をととのえる『乳酸菌生成エキス』を飲まれているので、腸ケアサポートがあるとはいえ、食生活を改善して腸壁を守る短鎖脂肪酸がより多く作られるようにしましょう。

腸もれリスク度★★★★☆



体内時計を調整するため、朝食は定時にとろう

アレルギー、肌荒れ、末端冷え性の症状があるということは、「腸もれ」の可能性が大了。腸粘膜を守るために、腸内の腐敗菌を減らして食物繊維の多い食事をとりましょう。夕食で野菜はとられていますが、やはり3食その都度、とるのがベター。3食が無理なら、昼はぬいても、「体内時計の狂い」を調整してくれる朝食は必ずとりましょう。野菜を少しとるだけでもOKです。毎日「定時」に朝食をとる。不規則の中でも規則を作る。これが大切です。

腸もれリスク度★★★★☆

(2017年すこやかメッセージ冬号No.64より)