

うんちは健康の
バロメーター

自分のうんちの観察をしていますか？

便秘は腸内にうんちが長時間たまった状態ですので悪玉菌が増殖します。そして、有害物質が増えると、どんどん腸壁から体内に吸収されて血液中を巡り、肌荒れやささまざまな病気にもつながるといわれています。

うんちを観察して自分の健康状態を知りましょう。

●うんちになるまでの道のりは？

食べたものは、胃や腸などで消化・吸収されていき、残ったものがうんちとして出されます。口から肛門まで9mあり、その長い道のりを通って、うんちとなり、身体の外へ出ます。

●うんちは何までできている？

70～80%が水分でできている、残り1/3は、食べカス、腸の細菌、アカ(腸の死んだ細胞)でできています。

●毎日のうんちの量と回数目安は？

量 ……1日に150g～250g
(バナナ1～2本分)

回数…1日に1～3回

●タイプ別で健康チェック
バナナ状↓善玉菌が多く健康状態良好

▼コロコロ、カチカチ状↓悪玉菌が多い、便秘気味。うんちの量が少ない方。

◎改善点…食物繊維や水分を摂りましょう。

▼細いミミズ状↓悪玉菌が多い。臭いがきつい。ストレスが多いかもしれません。

◎改善点…食物繊維を摂り、運動(特に腹筋など)をしましょう。

▼どろどろ状↓臭いがきつい場合は、お肉、油ものを摂り過ぎていたりかもしれません。

◎改善点…野菜や穀類、発酵食品を積極的に摂りましょう。

▼びしゃびしゃ状↓身体の冷えや、食べ過ぎ・冷たい物の飲み過ぎに多いです。緊張しすぎたり、悩みが多い事も原因かもしれません。

◎改善点…身体を温かくする食べ物や飲み物を摂りましょう。緊張した時は、深呼吸などもお勧めです。

▼水状、コロコロ状が交互にある↓便秘と下痢が交互な状態は、不規則な生活や緊張しすぎたり悩みすぎていることが原因かもしれません。

◎改善点…規則的な生活を心がけましょう。

●こんなうんちは要注意。病気のサインかも
墨汁のような黒いうんちや鮮血のような真っ赤なうんち。石灰のような灰色うんちが出た場合は病院受診をお勧めします。

●毎日良いうんちを出すには？

①朝食を食べて腸を動かす。

②食物繊維(野菜、果物、海藻、玄米、大豆製品、きのこ類など)を含む食品を食べましょう。

③発酵食品(味噌や醤油、納豆など)や、オリゴ糖(野菜、果物、牛乳製品。市販品など)を意識して食べましょう。

④油を適度に摂りましょう。(1日1人分量スプーン大さじ一杯が目安)

⑤水分を1日に1.5リットル飲みましょう。(起床後、コップ一杯の水を飲むと効果的)

⑥歩くように心がけましょう。(1日5～10分でもよい)

⑦できるだけ、不規則な生活や、ストレスをためないように心がけましょう。

よいち食改おすすめメニュー

●きゅうりの野菜炒め●

〈材料2人分〉

- きゅうり…1/2本
 - 塩…一つまみ
 - 人参…20g
 - 生しいたけ…中1個
 - 油揚げ(きざみ)…10g
 - サラダ油…大さじ1
 - 白ごま…小さじ2
- ◎調味料
- 砂糖…小さじ2
 - 酒…小さじ1
 - めんつゆ…大さじ1(2倍濃縮)
 - 水…大さじ1

〈作り方〉

- ①きゅうりは、長さ3cm×巾3mm×厚さ3mmに切り揃え、塩を振って10分ほど置いてから水洗いして絞る。
- ②人参、生しいたけ、油揚げは長さ3cm×巾3mm×厚さ5mmに切る。
- ③鍋にサラダ油を温め、②の具材を手早く炒め、次に◎調味料を合わせ入れる。汁が半分通りしみ込むまで炒める。
- ④①のきゅうりを加えてサッと炒め和え、白ごまをふって出来上がり。

●具だくさんの中華スープ●

〈材料2人分〉

- レタス…1枚
- えのき…1/4袋
- ベーコン…1枚
- 餃子の皮…3枚
- ごま油…小さじ1/2
- 水…2カップ
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 白ごま…小さじ1/2

〈作り方〉

- ①えのきは長さ5cm、餃子の皮とレタスは細切りに、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に、ごま油、ベーコン、えのきを入れて炒める。
- ③水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したら、餃子の皮をくっつかないように気をつけながら1枚ずつ手早く入れて火を通す。
- ④火が通ったら、器に注ぎ、白ごまを指でギュッとひねりながらかける。