



気持ちよく出し切る！【腸の毒出し】10のコツ

食物繊維で腸毒を一掃する【プルーン寒天】

3 容器に移す



粗熱が取れてから容器に移す。その時に、細かく切ったプルーンの粒を容器に散らす

4 冷蔵庫で冷やす



冷蔵庫で20～30分冷やして固める

完成 切ってお皿に盛り付ければ完成！



材料5人分



プルーンジュース…400ml
水…200ml 粉寒天…4g
プルーン…1粒 黒砂糖…お好みで

1 鍋にジュースと水を入れる



深めの鍋に、粉寒天、プルーンジュースと水を入れる

2 かきまぜながら沸騰させる



焦げ付かないようにヘラでかきまぜながら沸騰させる。沸騰したらお好みで黒砂糖を入れ、2～3分煮つめる

夏にたまりやすい腸の毒出し



【プルーン寒天】

●便のかさを増やし、便の水分量を保って通りをよくする
便のかさを増やし、腸毒を一掃する「プルーン寒天」で
疲れた腸も活発になる

実践女子大学生理学部教授 田島眞

最近、日常的に便秘に悩まされている人が増えてきています。その原因としていちばんに考えられるのは食生活の変化です。

不規則であったり、栄養バランスが偏った食事をする人が多い人の腸内が健康であるはずがありません。野菜などの繊維質の食べ物をあまりとらず、肉や、脂肪分の多い食べ物、さらに、お菓子などを多く食べることで便の流れが悪くなり、便秘を引き起こします。便秘はポリープや、直腸ガンの原因になるともいわれています。

また、慢性的な便秘は、特に女性に多いのですが、その理由は外出時に便意を感じても我慢しがらだったり、ダイエットによる食事制限が腸にストレスをかけるためです。

このようにして腸内に便が長く

とどまると、水分が吸収され、便が硬くなってしまいます。ますます便秘の症状がひどくなってしまいます。

便秘を改善するためには、食生活と運動の両面に気をつける必要がありますが、ここでは食生活の面からその方法を探ってみましょう。

まず食生活の改善としては、便を軟らかくするために水を多めに飲むことが重要です。そして、現代人に不足しがちな食物繊維の多い食品をとることが大事です。

便秘の大きな原因のひとつである食物繊維不足。食物繊維が不足すると、腸内細菌の善玉菌が減少したり消化吸収機能が低下するなど、腸内環境が悪化します。その結果、排便の機能に障害が起こる

食物繊維は他の栄養素や食物と違い、胃や腸で消化吸収されずにそのまま便として排出されます。大腸で水分をたっぷり含んで便の量を増やし、腸壁を刺激して、腸の蠕動運動を活発にする効果があります。「便秘を解消したければ食物繊維をとれ」といっても過言ではありません。

それでは食物繊維はどのような食品に多く含まれているのでしょうか。野菜、果物、大豆や海藻類、キノコ、ごぼう、玄米、寒天とい

った食品には食物繊維が豊富に含まれています。

今回、腸毒を一掃するために私がオススメしたいのは「プルーン寒天」です。これは、プルーンと寒天という食物繊維を豊富に含む2つの食品を組み合わせ、夏の暑い時期に冷たいおやつとしておい



田島先生のPROFILE

医学博士、実践女子大学生理学部教授、東京大学医学部卒業、元大塚製薬株式会社研究開発部長、著書に『食生活』(内立出版)がある

しく食べられる優れたもの。

また、プルーンには水分を保つ性質がある「ソルビトール」という成分も含まれています。この成分が便の水分量を保ち、通りをよくして腸の運動も活発にします。このように夏の腸活にピッタリな「プルーン寒天」をぜひお試しください。