

## 夏前に気になる下っ腹の原因は「便秘」かも!? 「便秘」を改善して「お腹ポッコリ」を撃退 食事、運動、睡眠のトータル改善アプローチを実践しよう

昨年の夏、「ブランでスッカリ！」委員会は、首都圏在住の20～50代の女性を対象に、夏の女性の悩みに関する調査\*を実施。その結果、**体のパーツで気になる悩みで、最も多かったのが「お腹ポッコリ」(73.8%)**でした。

実はこの「お腹ポッコリ」の原因は「便秘」による可能性が高く、この便秘症状は、過度な食事制限によるダイエット、冷たい物の食べ過ぎや夜更かしなど、つい夏にやってしまう生活習慣で腸内環境が乱れることで、引き起こされます。

そこで、今夏、「ブランでスッカリ！」委員会は、メンバーである青江誠一郎先生(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)と小林麻利子先生(ナイトケアアドバイザー、生活習慣改善サロン Flura 代表)へ、夏前に気になる「お腹ポッコリ」を撃退すべく、**便秘対策について食事、運動、睡眠の生活習慣全体の観点から**ご対談いただきました。

\*2015年6月、東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県在住の20～50代女性400名に実施



「ブランでスッカリ！」委員会メンバー  
青江誠一郎先生



小林麻利子先生

### ■食事制限や運動で改善しない「お腹ポッコリ」。実はそれ、便秘が原因かも!?



肌の露出やボディラインが見えるファッションが増える初夏に向けて、一生懸命に運動や食事制限をして体重を落としても、気になる「お腹ポッコリ」が改善しない…。

実はそれ、便秘が原因の可能性が高いのです。「『お腹ポッコリ』が気になる方は、腸にガスが溜まっていたり、腸内の善玉菌・悪玉菌のバランスが崩れていたりすることもありますね」と青江先生。また「私のサロンに来るお腹周りの悩みを持つ方は最初『運動をもっとがんばって引き締めます』とおっしゃるのですが、下腹部を手のひらで触診すると宿便でパンパンに張っているなど、実は『便秘』が原因の方がとても多いです」と小林先生。努力しても改善しないお腹周り。便秘が原因のお腹ポッコリを疑ってみては?

次からはお腹ポッコリを改善するメソッドを栄養と運動、睡眠の観点から紐解いていきます。

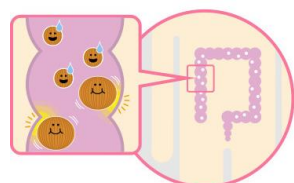
### ■食事 ■便秘対策には、かさ増し効果の高い不溶性食物繊維<小麦ブラン>を朝食に食べるのがおすすめ!

#### 朝食に<小麦ブラン>を食べると、満腹感が得られてお腹いっぱい。1日の糖質&代謝コントロールがしやすくなる

食事を通じた便秘対策は青江先生に主にお話をいただきました。「便秘対策には食物繊維が多い食品が有効であることがよく知られていますが、かさ増し効果が高く、小麦の中でも最も食物繊維量が多い外皮部分<小麦ブラン>がおすすめです。<小麦ブラン>はまず胃の中で水を含んで膨らみ、同時に摂った糖質の消化吸収を遅らせます。これによって血糖上昇が遅れ、血糖値の上昇度合いを示すGI(グリセミック・インデックス)値が低くなります。急激な血糖値の上昇を抑えることはインスリンの過剰分泌を抑えるため、満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐことにつながります」と青江先生。この効果から<小麦ブラン>を朝食に食べることは1日の糖質量をコントロールすることにも大いに効果を発揮するそうです。



### 不溶性食物繊維<小麦ブラン>は腸の「運び屋」! 水溶性食物繊維や糖質をしっかり大腸の奥まで届ける

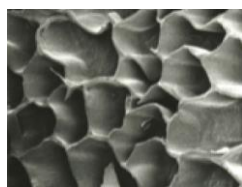


水分を含み大腸を刺激→排便を促進

食物繊維には、水に溶けない**不溶性食物繊維**と、水に溶ける**水溶性食物繊維**があります。実はこの2種類の食物繊維は、それぞれ腸内における通過スピードや働きが異なります。不溶性食物繊維はお腹の中へ水分を吸収して大きく膨らみながら、水溶性食物繊維を包み込んで、大腸の隅々まで届け、水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになって腸内環境を整えるのに役立ちます。このように**互いに補うように作用するため、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方をバランスよく摂り、大腸の隅々までしっかり届けることが腸内環境の改善にとって重要であると言えます。**

「<小麦ブラン>は、**水分を含んで大腸を刺激し、排便促進効果をもたらす**ほかにも大きなメリットがあります。通常、水溶性食物繊維のみでは不溶性食物繊維よりも消化管の通過速度が遅く、主に大腸の入口の段階で腸内細菌のエサになってしまいます。一方、<小麦ブラン>は数ある不溶性食物繊維の中でも細胞壁が厚く、細胞壁間が広いので、通過のプロセスの中で、ほとんど分解されることなく大腸に達し、**善玉菌のエサや腸管の栄養になる水溶性食物繊維をしっかり包み込んで、ゆっくりと大腸の隅々まで届けてくれます。**これによって腸内細菌のバランスや腸管の働きが整えられ、便秘改善にもつながります」と青江先生。

近頃、水溶性食物繊維の効果ばかりが注目されがちですが、実は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく摂ることが「スッカリ!」の秘訣なのです。



小麦ブランの食物繊維  
(電子顕微鏡 500倍)

## ■食事■ ケログク考案・暑い夏の新定番は手軽に摂れる〈小麦ブラン〉の簡単レシピ

〈ブランでスッカリ!〉委員会メンバー、管理栄養士・雑穀料理家 柴田 真希先生監修

青江先生のお話の通り、便秘は食事を見直すことで改善が期待できます。便秘改善に効果的な食材としておすすめなのが、かさ増し効果の高い**食物繊維が豊富な〈小麦ブラン〉が主原料のシリアル**。今回は暑い夏の朝に手間をかけずに作れる簡単なレシピを2つご紹介。朝食に取り入れれば、お腹もスッカリ! 暑い夏もスッカリ気持ちの良い1日をスタートできるはず。

### フルーツや野菜、食物繊維たっぷりの〈小麦ブラン〉を使った「スッカリスムージー」

〈小麦ブラン〉入りのシリアルをアレンジしたスッカリスムージー。〈小麦ブラン〉入りのシリアルを牛乳や豆乳、ヨーグルトに合わせるだけでなく、フルーツや野菜と一緒にジューサーにかければ、**食物繊維を手軽に摂ることができます**。(参考:成人女性の1日あたりの目標摂取量は18g)



#### 材料 1人分

小麦ブラン入りシリアル (繊維状) : 20g  
小麦ブラン入りシリアル (フレーク) : 20g  
ヨーグルト : 100g  
豆乳 : 100~150cc  
バナナ : 1/2本 (50g)  
左キウイフルーツ : 1/2個 (50g) / 右ブルーベリー (冷凍) : 50g  
左ほうれん草 : 50g / 右パイナップル : 50g

小麦ブラン入りシリアル (フルーツ入り) : 10~20g  
はちみつ : お好みで  
アーモンド (砕く) 2~3粒

#### 【作り方】

- (1)バナナは皮をむき、手でちぎる。  
左:キウイは皮をむき、ざく切りにする。ほうれん草はざく切りにする。  
右:パイナップルはざく切りにする。
- (2)()内の食材をミキサーに入れてよく混ぜる。  
※お好みの固さに応じて豆乳の量を調整する。  
※味見をして甘みがほしいようならはちみつを足す。
- (3)(2)をジャーに注ぎ、小麦ブラン入りシリアル (フルーツ入り) をのせる。  
フルーツやアーモンドなどをお好みでのせる。

### 話題のスーパーフード「チアシード」と〈小麦ブラン〉を合わせておいしく食べる「チアヨーグルトのフルーツブラン」

お腹スッカリのゴールデンコンビとして青江先生もおすすめしている〈小麦ブラン〉と食べ合わせる食材の1つはヨーグルト。また水を含むと約10倍にも膨らみ、満腹感効果がある「チアシード」も一緒に合わせるだけなので、忙しい朝食にも簡単です。



#### 材料 1人分

小麦ブラン入りシリアル : 10g  
チアシード : 大さじ1 (10g)  
水 : 大さじ1~2  
はちみつ : 適量  
ヨーグルト : 50g  
キウイ : 10g  
バナナ : 10g  
クコの実 : 適量

#### 【作り方】

- (1)チアシードを水に入れてふやかす。  
ゼル状になったら、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。  
(お好みではちみつを加える)
- (2)キウイフルーツ、バナナをさいの目切りにする。  
クコの実は水でもどす。
- (3)器に小麦ブラン入りシリアル、(1)(2)の順に盛り付ける。

## ■食事・睡眠・運動■ 小林麻利子先生が教える、1日の食事&睡眠リズムと手軽で簡単な便秘改善「スッカリ!」体操

一生懸命に運動や食事制限をしても気になる「お腹ポッコリ」が改善しない…。「そんなときは**1日の食事と睡眠のリズムと運動の方法も見直してみる**のがおすすめです」と小林先生。小林先生には1日の生活リズム、手軽に簡単に続けられる運動についてお話をいただきました。

### 意外と知られていない「便秘と睡眠の関係性」! 早めの夕食がお腹「スッカリ!」のカギ?!

意外と知られていないのが、「**睡眠の質**」と便秘の関係性。睡眠前半に中途覚醒がある方や睡眠時間が短い方は、機能的便秘の発症率が高くなる可能性があるようです。特に、睡眠前半に途中で起きてしまう方は、入眠後に訪れるはずの徐波睡眠という深い睡眠が出現していないことが考えられます。身体機能の修復や疲労回復、便を作るのに必要な成長ホルモンは、この徐波睡眠の出現がトリガーとなって分泌されるため、深い眠りが得られていなければ、きちんと分泌されていないかもしれません。この中途覚醒の原因の1つとして考えられるのが就寝直前の「夜食」。忙しい日常では「夜遅くに会社から帰って、食べてすぐに寝る」生活をしている人も多いはず。小林先生が「夜食便秘」メカニズムと予防のための生活リズムについて解説してくださいました。

「便秘と睡眠にはとても密接な関係があります。便秘を解消したいのであれば、まずは睡眠の質を改善することが大切」と小林先生。

就寝間近の食事のあとは、胃腸の消化活動が盛んに行われるため、眠りが浅くなり、便を作るための成長ホルモンの分泌に欠かせない徐波睡眠が出現されにくいことが考えられます。つまり、消化活動と睡眠が同時に行われることになり、両方ともうまく機能することができないのです。また、朝、胃結腸反射が最も強く現れるのは、胃の中に食物が何も入っておらず、十分胃腸が休息できた状態で、食物が胃に入ってきた時です。しかし、夜遅くの食事により、胃腸が十分に休息できていない状況であれば、当然胃結腸反射がおこらず、便意を催しません。例えば日中に便意を催しても、強い胃結腸反射が起こらず、直腸に便があまり送られないため、排便回数の減少に繋がってしまうのです。そのため、『就寝3時間以上前までに食事を済ませる』ことが朝のスッカリ!には重要なのです。」

また今回、**小林麻利子先生監修・ブランでスッカリ!委員会オリジナル働く「スッカリ!習慣5つのチェックポイント」**をご紹介します。

- ① 就寝3時間前までに夕食を済ませる
- ② 就寝前は心を落ち着かせ、リラックス時に働く副交感神経を優位にする
- ③ 6時間半以上の十分な睡眠時間を確保すること
- ④ 就寝時に空腹であること
- ⑤ 落ち着いて朝食を摂ること

日々の生活にうまく取り入れて、便秘改善に役立ててみては?



## 手軽に簡単だから続けられる! 朝・昼・晩、寝る前の5分でOKな便秘改善「スッキリ!」体操

「私がサロンで教えているストレッチを参考に便秘改善に効果的な「スッキリ!」体操の一部をご紹介します。生徒さんも忙しいので、自宅やオフィスなど1日を通して簡単に続けられるストレッチを考案してご紹介しています」と小林先生おすすめの「スッキリ!」体操をご紹介します。

### <寝起き> ラッコのストレッチ

寝るときの姿勢で凝り固まった体の筋肉をほぐし、血液とリンパの流れを促すことで体温や血圧上昇を促すことで、起きる準備を行います。

- 方法… 膝を両手で抱え込み、左右に体をゆする。  
使う筋肉… 広背や脊柱起立、その下の多裂筋など背部腰部の筋肉。  
臓器を支える骨盤のバランスを整えるには腹部筋肉だけではなく、腰部筋肉の弾力性も保つことが大切。



### <仕事中> アヒルの脚こぎストレッチ

便秘の原因の1つに浅い睡眠があります。昼間に体温を上げておくことで夜寝る前の体温低下の傾斜が大きくなり、その結果、睡眠持続時間および深い睡眠を手に入れることを促します。

- 方法… 椅子に骨盤を後傾させて深く座り、脚でペダルをこいでいるように動かす。  
使う筋肉… 腹横筋や外腹斜筋、内腹斜筋。  
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の便秘に効果的。



### <就寝前> おとせいのストレッチ

寝る前のリラックスしたストレッチは、皮膚表面の毛細血管周囲の平滑筋の交感神経を下げ、深部体温の低下を促すため、眠りを促します。

- 方法… 仰向けになり、骨盤の前傾、後傾を繰り返す。  
使う筋肉… 骨盤を締める腹部や腰のインナーユニット。  
姿勢の悪さが便秘につながっている場合に効果的。



### ◆ブランでスッキリ! 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://brandesukkirri.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。

### ◆ブランでスッキリ! 委員会メンバー



#### ◎青江誠一郎 (大妻女子大学家政学部食生活学科教授・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ドロ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、クリニックを開業。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業。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。



#### ◎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。六本木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、アロマセ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大人気講師。

<本リリース資料全般に関する報道関係者様 お問い合わせ>

「ブランでスッキリ!」委員会広報事務局(ブルーカレント・ジャパン株式会社内)

担当: (新聞・雑誌・ウェブ)松田、辻、印南、芳賀 (TV)古川

TEL: 03-6204-4141 / FAX: 03-6204-4142