

ダイエット中の便秘に身に覚えはありませんか。食事量の少なくなるダイエット中は、食物繊維の摂取量も少なくなり、便秘がちに。より効果的にダイエットするには食物繊維が不可欠です。今回は食物繊維と腸の健康について勉強して、ダイエットに弾みをつけましょう。

POINT 1 便秘は肥満の原因！？

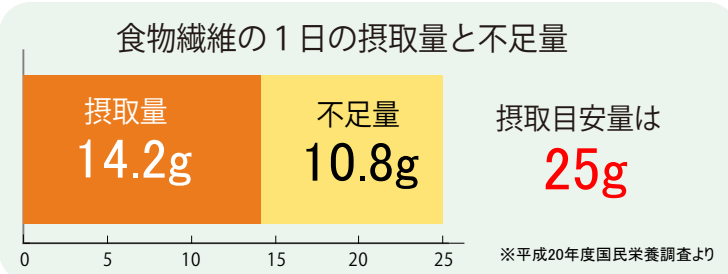
腸の働きと食物繊維の関係



腸はからだのなかでも特に重要な器官のひとつ。「摂った栄養素を消化吸収し、からだに不要なものを排泄する」のが腸の働きです。特にダイエット中ではビタミンやミネラル、たんぱく質などの大切な栄養素を吸収する力と、からだに滞った不要なものを便として排泄する力がダイエットの効率を上げる鍵にもなります。腸内環境が悪化すると便秘になり、腸から毒素などが吸収されむくみや肥満の原因に…。食物繊維は腸内細菌のえさとなって腸内環境を整えたり、便のかさを増して排便を促します。ダイエットをするなら食物繊維の摂取は必須ですね。

POINT 2 知っていますか？日本人の食物繊維摂取量

こんなに食物繊維が不足している！！



日常の食事で不足している食物繊維は、ダイエット中ではなおさら。食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこ類を食べましょう。これらは低カロリーだけでなく、満腹感や満足感を高めてくれます。忙しい方はサプリメントで補給して！

あなたの腸は大丈夫？腸内年齢チェック

腸の老化度をはかって、腸の健康を見直してみましょう。

トイレに関する質問	✓チェック
いきまないと出ないことが多い	
排便後も便が残っているような“残便感”がある	
便が硬くて出にくい	
コロコロとした便が出る	
ときどき便がゆるくなる	
便の色が黒っぽい	
便が、便器の水に沈むことが多い	
便が臭い	

生活習慣に関する質問	✓チェック
トイレの時間が不規則	
おならが臭いと言われる	
たばこを吸う	
顔色が悪く、老けて見られる	
肌荒れや吹出物に悩んでいる	
運動不足が気になる	
寝つきが悪く、寝不足気味	
ストレスをいつも感じる	

食事に関する質問	✓チェック
朝食は食べないことが多い	
朝食はいつも焦って、短時間ですます	
食事の時間は決めていない	
野菜が不足していると感じる	
肉が大好き	
牛乳や乳製品が苦手	
外食は週に4回以上	

◎4個以下

あなたの腸年齢は、実年齢よりも若く、理想的！今の生活を続けてください。ただし、油断禁物。腸内環境はストレスなどにも影響されます。

△5～9個

あなたの腸内年齢は「年齢+10歳」まずまずの腸内年齢。これ以上高くないように生活習慣の改善を心がけよう！

▲10～14個

あなたの腸内年齢は「年齢+20歳」老化が進行して、腸内環境に危険信号が。今すぐ、生活習慣を改善しましょう。

●15個以上

あなたの腸内年齢は「年齢+30歳」腸内環境は、すでに高齢者。なかなか痩せられないのも腸内環境に原因があるかも。今すぐ生活習慣を改善しましょう。



腸内年齢が高かった人にアドバイス

食物繊維をたくさん摂りましょう！食物繊維が腸内の乳酸菌を増やして、腸内環境を整え便秘になりにくしてくれます。食生活の改善と適度な運動で腸内年齢が若返り、テストの結果もよくなってくでしょう。

合計チェック数

個