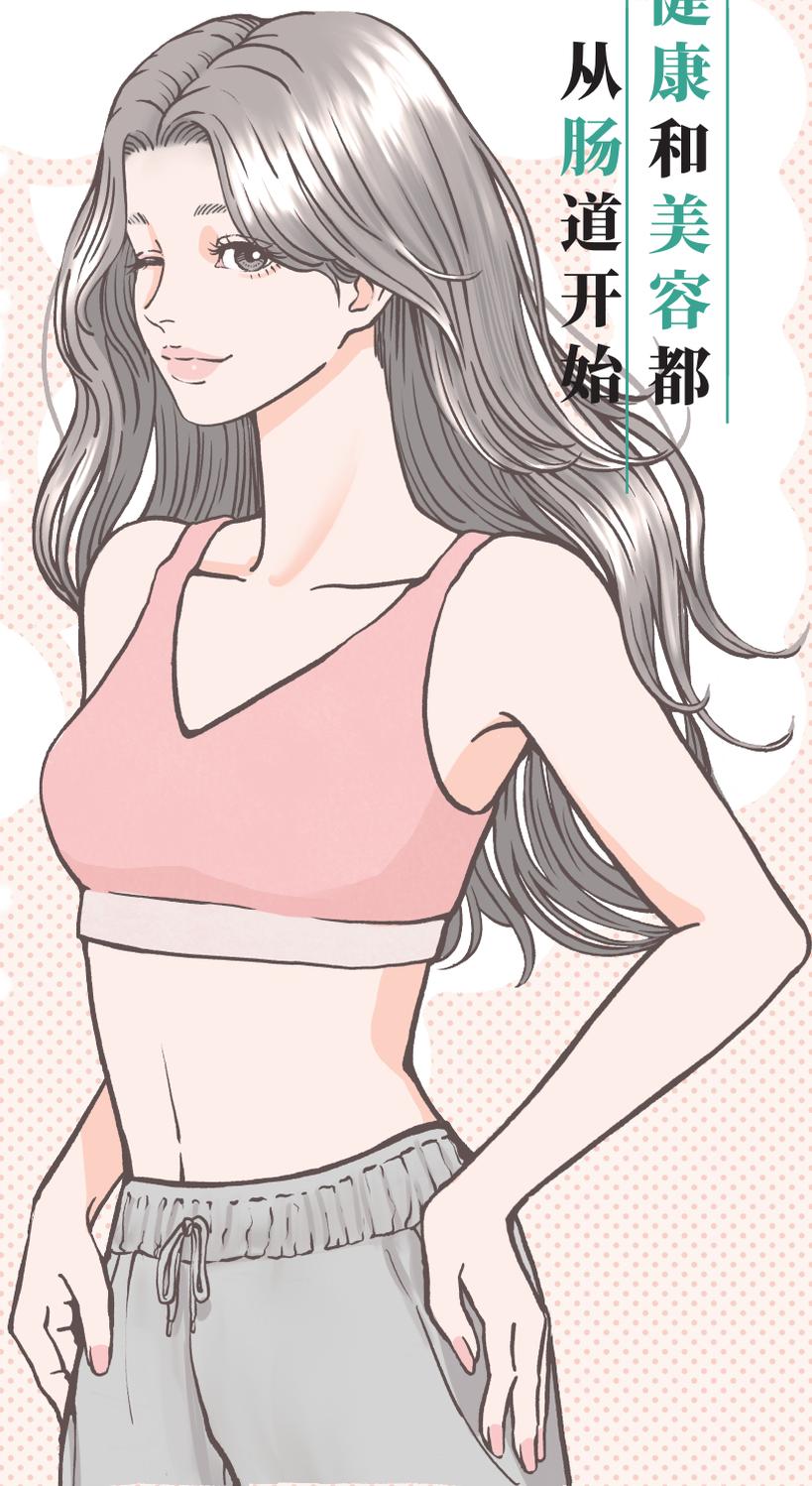


健康和美容都

从肠道开始

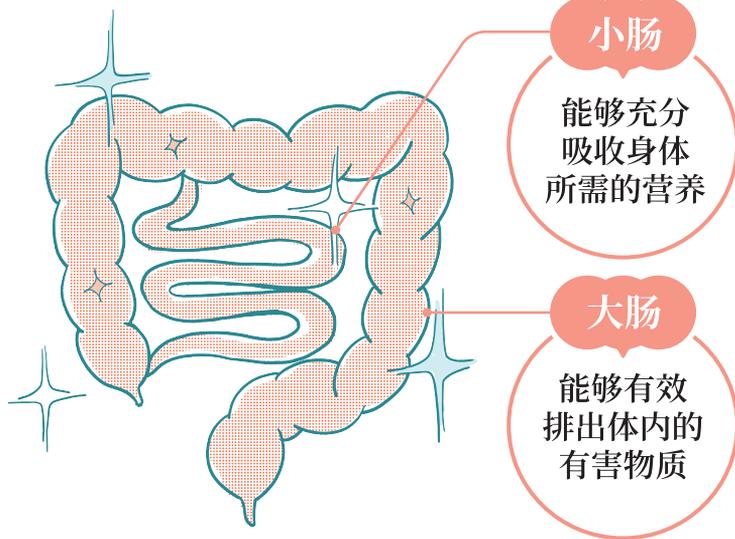
# 美肠活读本



Q. 最近成为话题的「美肠活」是什么

A. 为了保持肠道环境良好，  
通过饮食和运动等调整生活习惯

## 理想的肠道环境



小肠

能够充分  
吸收身体  
所需的营养

大肠

能够有效  
排出体内的  
有害物质

当肠道环境良好时，全身细胞能够得到充足的营养供应，  
身体和心情都会变得健康，皮肤和头发也会处于良好状态。

### Check Point!

- 肚子不舒服
- 皮肤和头发状态不好
- 情绪不稳定
- 容易浮肿
- 容易生病
- 有过敏

请务必阅读这本书，挑战肠道健康！.....



你知道吗？关于「肠」的这些事！

＼ 肠道超重要！ ／

## 奠定西方医学基础的 『医学之父』希波克拉底

“以食为药, 以药为食  
食物不能治愈的病, 医生也治不好”

“所有疾病都始于肠道”

时代是公元前400年代。希波克拉底摒弃了当时使用的咒术手法, 通过观察症状等科学地理解疾病, 奠定了现代医学的基础。他在2400多年前就已经提出了预防医学和肠道健康等现代备受关注的观念



古希腊医生 希波克拉底

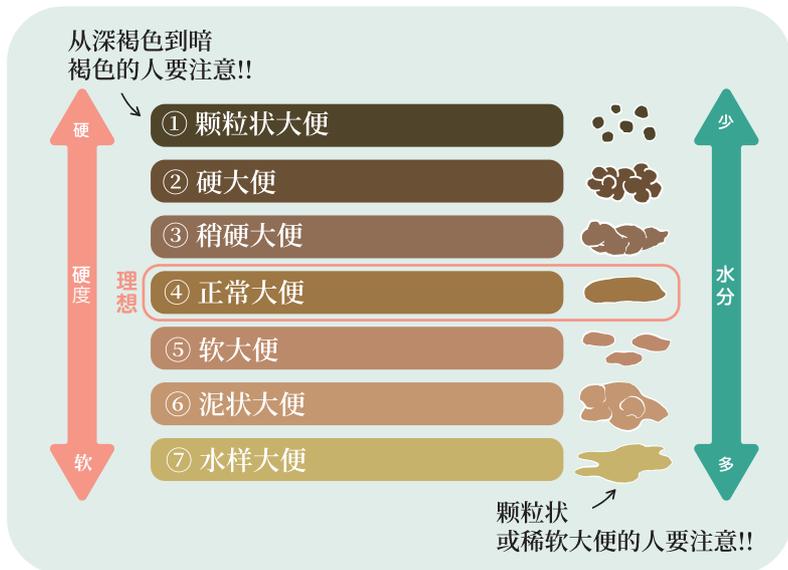
### Check Point!

所有疾病都始于肠道 ⇨ 健康需要美丽的肠道作为必要条件

你有仔细观察过吗？

## 理想的大便是什么情况？

## 三个检查项目



## 「大便是身体的重要信息」

## □ 形状

理想的形状是所谓的“香蕉状大便”。顺畅排出，几乎不需要厕纸。

## □ 颜色

理想的颜色是从黄褐色到明亮的茶色。很多人通过肠道健康活动发现大便颜色变亮了!!

## □ 气味

其实，如果肠道环境良好，大便和屁是不会臭的。有益菌占优势的状态和有害菌占优势的状态下，气味也不同。

气味与形状、颜色一样，是重要的检查项目!

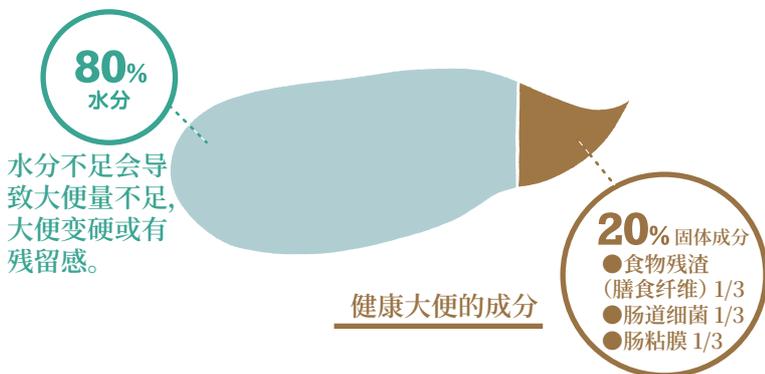


## Check Point!

肠道健康的第一步是观察自己的大便。正如“大便”所写，接收来自身体的重要信息吧。

大便是由什么组成的？/

## 制造理想大便的四种材料



## 1

## 水分

大便的大部分是水分，建议每天补充1.5L~2L的水分。



## 2

## 膳食纤维

以每天摄入24g为目标，多吃谷物、海藻、蔬菜等！



## 3

## 发酵食品

为有益菌创造宜居环境。推荐味噌、纳豆、糠渍等植物性食品。



## 4

## 低聚糖

有益菌的最爱。推荐香蕉、洋葱、蜂蜜、黄豆粉等大豆制品。



不要给未满1岁的婴儿喂食蜂蜜。

「以香蕉状大便为目标」

## Check Point!

如果大便过硬、过软、颜色不好或有异味，可能是因为缺乏理想大便所需的材料，建议在日常饮食中有意识地补充！

可能是长期的生活习惯所影响的？

## 便秘的人常见的5个习惯

Check!

### 不喝水

一天的理想水分摄入量是1.5到2升。便秘的人往往摄入不到1升。

建议喝 **不含咖啡因** 的咖啡。

### 膳食纤维不足

如果早上不吃、中午吃面包、晚上外食，会导致膳食纤维不足，容易便秘。

回顾日常饮食，注意摄入膳食 **纤维**。

### 运动不足

通过适度运动刺激肠道。

顺畅排便 **也需要肌肉**

### 睡眠不足

自律神经与肠道活动密切相关。为了调节自律神经，睡眠非常重要。

肠道的黄金时间是 **24点**

### 吃得少

很多人在减肥时也会遇到便秘问题。如果不摄入足够的食物，就无法排便。

请充分摄入 **膳食纤维、蛋白质和发酵食品**。

### Check Point!

首先回顾一下自己的生活，有意识地去改变那些有问题的地方吧！



你的便秘属于哪种类型？

## 理想排便的3个条件

1

### 无法形成便便的类型

要形成便便，需要膳食纤维。不吃富含纤维食物的人无法形成便便，所以首先要有意识地摄入富含纤维的食物。



2

### 感觉不到便意的类型

如果大脑感觉不到便意，就无法排便。滥用刺激性泻药或灌肠剂的人，以及有忍住便意习惯的人，会逐渐感觉不到便意，进而转为便秘，需要特别注意。



3

### 肌肉力量不足的类型

由于肌肉力量不足导致的便秘在小孩和老年人中较为常见。通过适度运动，锻炼排便的力量吧!!



#### Check Point!

如果你觉得自己便秘，请思考一下是哪些条件不足！

「你能排出理想的便便吗」

便便稀软是从哪里来的？

## 使用泻药的人常见的5个特征

Check!

### 压力大

压力会导致自律神经紊乱，肠道蠕动过强，水分无法被体内吸收，导致便便稀软。

有意识地  
放松时间！

### 经常喝酒

水分和电解质吸收不足。长期下来，消化功能会下降，也可能导致便便稀软。

设立戒酒日  
不要大量饮酒！

### 喜欢油腻食物

会导致肠道环境变差，引起消化不良。特别是与酒精一起食用时，更容易导致便便稀软。

饮食平衡  
请注意。

### 乳制品

意外地有很多人对乳制品不适应。

请控制或  
减少摄入量。

### 泻药和补充剂

经常使用泻药或含有泻药成分的补充剂和茶要小心。

请重新审视常用药物  
和饮料的成分。

### Check Point!

腹泻有时可能隐藏着肠道疾病。  
不要自我诊断，如果腹泻持续，请去医院检查。



摆脱恶劣环境

什么是「**脑肠相关**」？

“脑肠相关”是指  
大脑和肠道相互密切影响的词语。

## 脑肠相关

## 压力

感到压力时，  
肠道的活动会变差，  
导致腹部不适。

新的  
压力

恶性循环！

你的  
不适肠道环境  
的恶化

如果肠道环境不好，  
大脑会感到不安，  
从而产生新的压力。

「从肠道改变大脑！」

Check Point! 

总是对腹部状况感到不安或经常寻找厕所位置的人。  
为了摆脱这种恶性循环，让我们从肠道开始改变大脑吧！

来吧，试试看吧！

## 即使是初学者也能立刻做到的

### 美肠生活习惯3选

1

#### 勤喝水

便秘大多是因为水分不足。有意识地喝水，也有人的腹部问题得到了改善！



2

#### 在0点前睡觉

请在肠道的黄金时间0点前睡觉。对于难以入睡的人，睡前不看电视或手机也是一个要点。

3

#### 活动身体

为了刺激肠道和改善循环，请适度地进行拉伸或散步等活动。



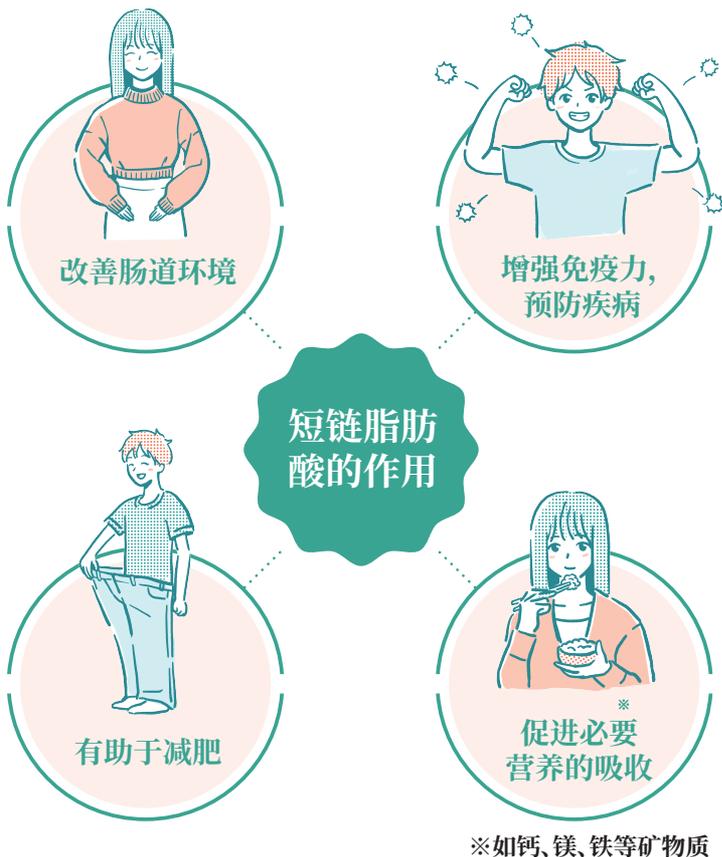
#### Check Point!

要改变肠道环境，不仅需要学习知识，更重要的是付诸行动！！  
为首先从力所能及的事情开始，迈出肠道健康的第一步吧！！

有意识地养护肠道，提升肠道健康效果！

## 强大的盟友『短链脂肪酸』

在肠道健康中备受关注的『短链脂肪酸』。它是一种脂肪酸，包括醋酸、丁酸和丙酸等。实际上，这种短链脂肪酸可以在肠道内由肠道细菌利用膳食纤维和低聚糖产生。



### Check Point!

为了在肠道内高效产生短链脂肪酸，必须持续摄入膳食纤维和低聚糖。请在日常生活中稍加注意饮食。

【能够生成短链脂肪酸的肠道环境】

Q.

开始肠道健康后，肚子变得胀气了……是不是不适合我？我很担心。



**A.** 这是肠道环境正在变化的好现象！

没有进行肠道健康的人，如果开始摄入发酵食品、膳食纤维、低聚糖等对肠道有益的食物，肠道环境会急剧变化，导致暂时性胀气，并可能产生气味较重的气体。

Advice

## 如果肚子胀气严重

请减少摄入量并观察情况。过一段时间后，肠道环境会发生变化，胀气会逐渐缓解，这时可以逐步增加摄入量。



### Check Point!

肠道环境变好或变坏时，都会出现肚子胀气的变化。重要的是要判断胀气时是①变好了还是②变坏了！接下来我们将介绍应对不良胀气的方法。



那些气体,是好的气体?还是坏的气体?／

## おなかのガス張り対策3選

肚子胀气时,通常是肠道环境发生变化的时候,不仅是肠道健康带来的积极变化,『自律神经紊乱』、『饮食不规律』、『运动不足』、『睡眠不足』等等……大多数情况下,肠道环境是朝着不好的方向变化的。

1

### 细嚼慢咽

吃饭过快的人容易导致腹部胀气。  
要有意识地细嚼慢咽进食。



2

### 增加益生菌

肠道内有害菌增加会导致胀气。  
要注意避免过量摄入油腻和甜食。



3

### 促进肠道蠕动

为了排出积聚在腹部的气体,可以通过伸展运动、散步和深呼吸来激活肠道的运动。



「你是不是变成了“胀气肠”？」

#### Check Point!

即使没有自觉,很多人也已经“胀气”了。  
请尽早采取措施。

## 为了妈妈，也为了宝宝 / 推荐给孕妇的理由

### 肠道健康5选

宝宝从子宫出来经过产道时，会接触到很多细菌。以出生时继承的肠道细菌（肠道菌群）为基础，宝宝的肠道环境将逐渐形成。

#### 1 调整口腔环境

口腔环境对肠道环境有很大影响。建议尽早去看牙医，即使没有蛀牙，也要进行维护。

#### 2 食用发酵食品

为了调整肠道环境，请积极食用发酵食品。建议在晚上食用。

#### 3 尽量保持无压力

这是容易出现孕吐、焦虑和自律神经紊乱的时期。由于容易便秘，请尽量保持无压力的生活。

#### 4 进行轻度运动

怀孕期间，肠道活动会变差。请进行轻度运动，创造一个有利于肠道活动的环境。

#### 5 进行肠道细菌检查

了解自己的肠道环境如何？并进行必要的肠道健康管理，确保在分娩前改善肠道环境。

#### Check Point!

怀孕期间，由于女性荷尔蒙的影响，肠道环境容易变差，导致便秘等问题。请在分娩前调整好肠道环境，给宝宝最好的礼物。



通过肠道健康,让身心都充满活力

## 从肠道改变 由肠道改变

### Message

我也是从23岁开始患上花粉症,只有在盛夏和严冬才能平静地生活,20年来一直很忧郁。但是开始肠道健康管理大约一年后,症状就消失了,从那以后再也没有去过医院。实际上,像我一样开始肠道健康管理后花粉症症状消失的人非常多。



### 你有这样的经历吗?

- 经常外食或吃外卖,饮食不规律吗?
- 压力大,睡眠和呼吸变浅了吗?
- 每天早上能定时排便吗?
- 大便的形状、颜色和气味正常吗?

### Check Point!

拥有多样化的肠道细菌并保护肠黏膜,可以维持正常的免疫力,帮助你成为不易过敏的体质。

「致为花粉症烦恼的人」

『监修』

美肠活顾问

Buchiii.株式会社代表

## 须本 爱子 (Sumoto Aiko)

39岁时患上甲状腺癌, 身体状况恶化后,  
在山口县成立了专注于肠道的

Buchiii.株式会社。

在企业、政府机关、学校、医疗和美容等  
多个领域担任讲师, 并在便秘改善专门  
沙龙和学校中支持了5000多人的肠道  
健康活动。

须本爱子的  
Instagram在这里



@AIKO\_SUMOTO