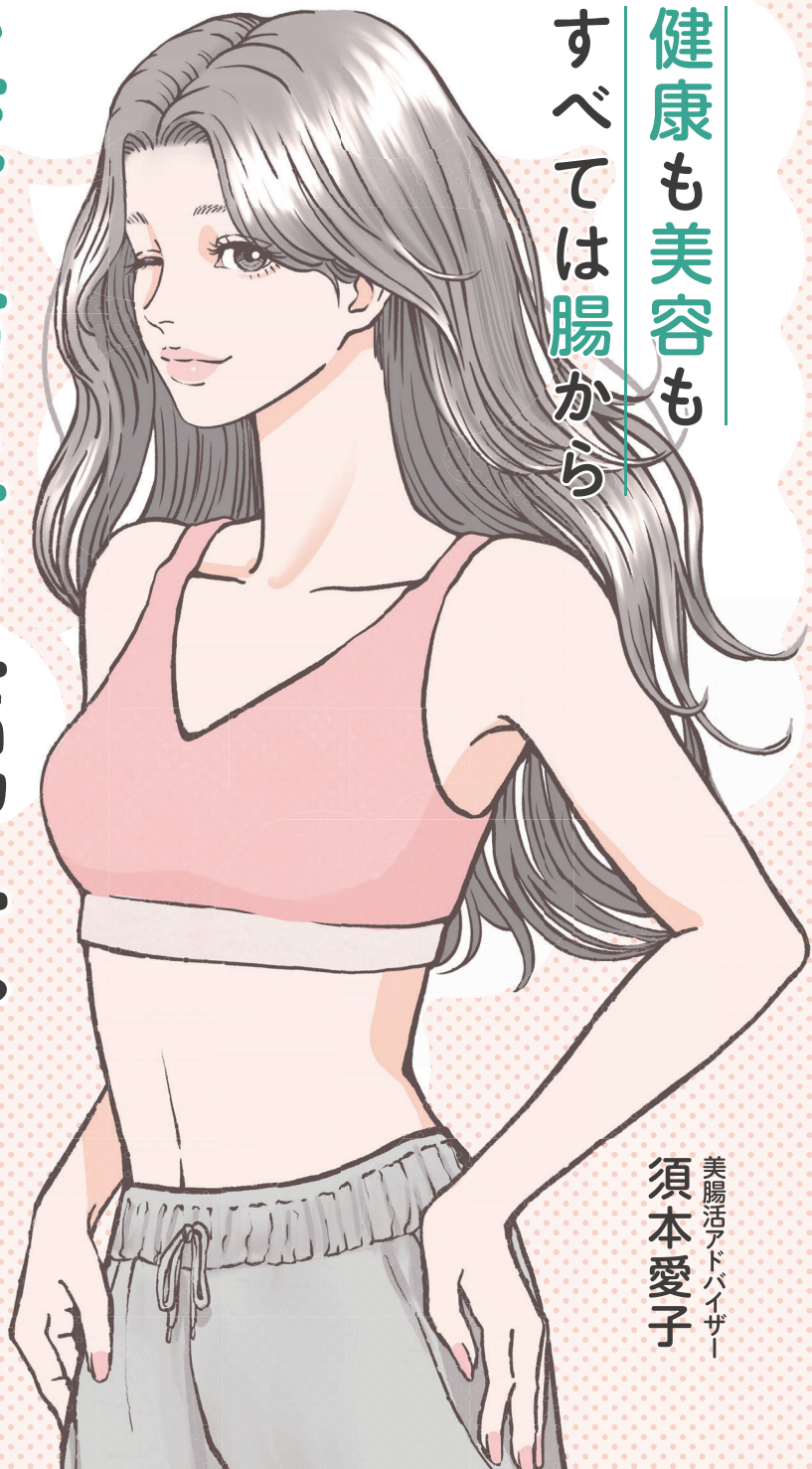


健康も美容も

すべては腸から

美腸活読本

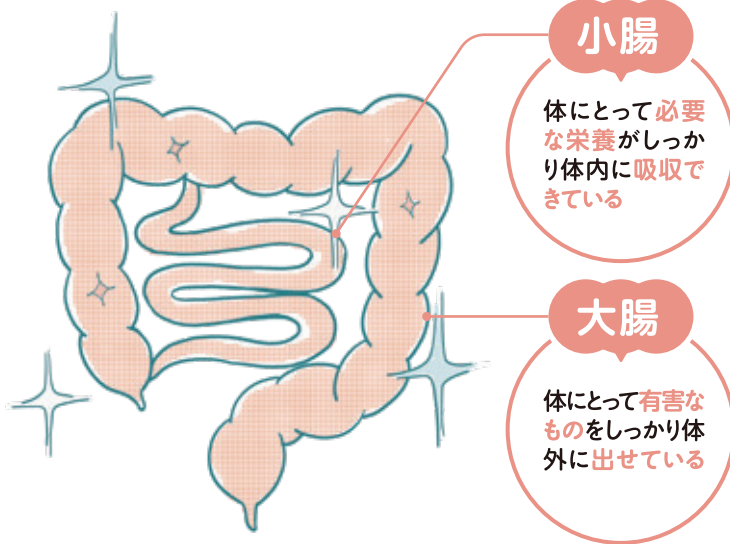


美腸活アドバイザー
須本愛子

Q. 最近話題になっている『美腸活』とは？

A. 腸内環境を良い状態に保つために
食事や運動など生活習慣を整えること

理想の腸内環境



腸内環境が整うと、全身の細胞にしっかり栄養供給ができるので、体も心も元気になり肌や髪も良い状態に。

Check Point!

- ☒ おなかの調子が悪い
- ☒ 肌や髪の状態が悪い
- ☒ メンタルが不安定
- ☒ むくみやすい
- ☒ 病気になるやすい
- ☒ アレルギーがある

ぜひこの本を読んで、腸活にチャレンジを！



「知っていますか？「腸」のこと」

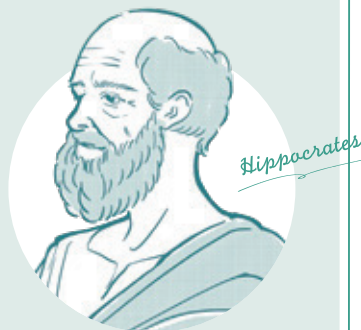
＼腸は超大事！／

西洋医学の基礎を作った 『医学の父』ヒポクラテス

“ 汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ
食べ物で治せない病気は医者でも治せない ”

“ すべての病気は腸から始まる ”

時代は紀元前400年代。
それまで行われていた呪術的
な手法を退け、症状の観察な
ど病気を科学的に捉え、現代
にも通じる現代医学の基礎を
作ったのがヒポクラテス。
今から2400年以上前に、予
防医学や腸活など現代注目さ
れている考えをすでに語って
いました。



古代ギリシャの医師 ヒポクラテス

「すべての病気は「腸」から始まる」

Check Point!

すべての病気は腸から始まる ⇔ 健康には美腸が必須条件

理想の「便」はどんな状態？ 3つのチェック項目



□ かたち

理想の形はいわゆる『バナナうんち』。スルッと出てトイレトーパーがほぼいりません。

□ におい

実は腸内環境が良いと、便やおならって臭くないのです。善玉菌が優位な状態と悪玉菌が優位な状態とではにおいも違います。

□ 色

理想の色は黄褐色から明るい茶色。腸活をすると便の色が明るくなった!!と色で変化を感じる方も多いです。

においは、形・色と合わせて大事なチェック項目です!



Check Point!

腸活のスタートは、まず自分の便を観察すること。『大便』と書くように、体からの大きなお便りを受け取りましょう。

「うんちは体からの大きなお便り」

／便って何からできてるの？／

理想のうんちを「つくる」4つの材料

80%
水分

水分が不足すると
便のかさが足りず、
便がかたくなったり
残便感に。



健康な便のなかみ

20%固形分

- 食べかす
(食物繊維) 1/3
- 腸内細菌 1/3
- 腸粘膜 1/3

1

水分

便のほとんどは
水！1日1.5L～
2Lを目安にこま
めに水分を補給
していきましょう。



2

食物繊維

穀類、海藻、野菜
など1日24gを目
標に！



3

発酵食品

善玉菌がすみや
すい環境に。味噌、
納豆、ぬか漬
けなど植物由来
がおすすめです。



発酵食品を食べるときには、加熱しないこと

4

オリゴ糖

善玉菌の大好
物。バナナ、玉ね
ぎ、はちみつ、きな
こなどの大豆製
品がおすすめ。



はちみつを1歳未満の乳児には与えないこと

Check Point!

かたかったり、ゆるかったり、色が悪かったり、臭うのは、理想の便に必要な材料がそろっていないため。日々の食事に意識して取り入れてみましょう！

＼ 長年の生活習慣が影響しているかも？ ／

便秘の人に多い5つの習慣

Check!

☐ 水をのまない

1日の理想の水分量は、1.5リットル～2リットル。便秘がちの方は1リットル以下の方が多いです。

カフェインレスが
おすすめ。

☐ 食物繊維不足

朝は食べない、昼はパン、夜は外食などの生活をしていると、便の材料になる食物繊維が不足し便秘がちに。

日々の食事を振り返り、
食物繊維を
意識しましょう。

☐ 運動不足

適度な運動で腸に刺激を与えましょう。

スムーズな排便には
筋肉も必要

☐ 睡眠不足

腸の動きに大きく関わる自律神経。自律神経を整えるうえで、睡眠はとても大切です。

腸のゴールデンタイムは
24時

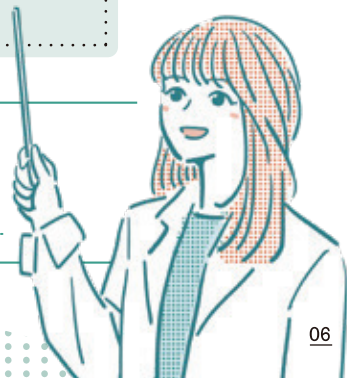
☐ 小食

ダイエットをしていて便秘に悩んでいる方も多いです。ある程度食事をとらないと便は出ません。

食物繊維や
タンパク質、発酵食品
をしっかりとりましょう。

Check Point!

まずは自分自身の生活を振り返り、
心当たりがあるところは意識して変えてみましょう！



／あなたの便秘、何タイプ？／

理想の便を「出す」3つの条件

1

便の形が できないタイプ

便の形を作るには、**食物繊維**が**必要**です。繊維質なものを食べない方は、便の形を作ることができないのでまずは繊維質なるものを意識して摂っていきましょう。



2

2

便意を 感じないタイプ



便意を脳で感じないと排せつすることができません。刺激性下剤や浣腸を乱用している方、便意を我慢する癖がある方は便意を感じなくなり便秘に移行するので要注意です。

3

筋力 不足タイプ

筋力不足による便秘は、お子さんや高齢の方に多いです。適度な運動をして、出す力を鍛えていきましょう!!



「理想の便出せていますか」

Check Point!

便秘だという方は、どの条件が不足しているのかを考えてみてください!

＼ 便のゆるみはどこから来たの？ ／

下痢の人に多い5つの特徴

Check!

☐ ストレスフル

ストレスで自律神経が乱れると、腸の蠕動運動(ぜんどううんどう)が強くなりすぎ、水分が体内に吸収されないままゆるい状態で出てしまいます。

意識して
リラクスタイムを!

☐ お酒をよく飲む

水分と電解質の吸収が不十分に。長期にわたると消化機能が低下し、ゆるくなることも。

休肝日をつくること、
ハイペースで飲まないこと!

☐ 脂っこいものを好む

腸内環境が悪くなり消化不良を起こします。特にアルコールとセットになるとゆるくなりやすい方も。

食事のバランス
に気をつけましょう。

☐ 乳製品

乳製品がおなかに合わない体質の方も意外と多いです。

控えたり
量を減らしましょう。

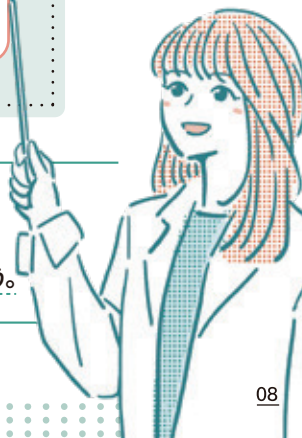
☐ 下剤やサプリメント

下剤を常用したり下剤成分が入ったサプリやお茶には要注意

常用する薬や飲み物の
成分を見直しましょう。

Check Point!

下痢には、腸の病気が隠れていることもあります。
自己診断せず、下痢が続く場合は病院でチェックしましょう。



悪循環から抜け出す／ 「のう ちょう そう かん脳腸相関」とは？

『脳腸相関』とは、
脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。

脳腸相関

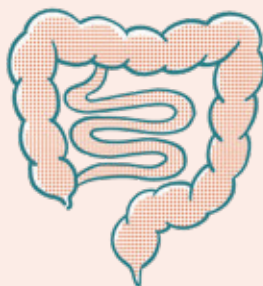
ストレス

ストレスを感じると
腸の動きが悪くなり、
おなかの不調につながる。



新たな
ストレス

悪循環に！



腸内環境
の悪さ

腸内環境が悪いと
脳が不安を感じ、
新たなストレスに。

おなかの
不調

「腸から脳を変える！」

Check Point!

おなかの調子を常に不安に感じたり、トイレの場所をリサーチしているという方も。
この悪循環から抜け出すために、脳を腸から変えていきましょう！

／さあ、やってみましょう／

初心者でもすぐにできる 美腸活習慣3選

1

こまめに水を飲む

便秘のほとんどは水分不足。
意識して水を飲むことで、お腹
の悩みが改善したという方も！



2

0時までに就寝する

腸のゴールデンタイムである0時
までには就寝しましょう。寝つき
が悪い方は、寝る直前までテレ
ビやスマホを見ないのもポイント。

3

体を動かす

腸に刺激を与えたり、循環を良く
するために、ストレッチやウォー
キングなど適度に体を動かしま
しょう。



Check Point!

腸内環境を変えるには、知識を学ぶだけではなく行動することが大切!!
まずはできることから、美腸活への第一歩を踏み出していきましょう!!

「美腸活の第一歩を踏み出しましょう！」

／ 意識して腸活効果UP ／

強～い味方「短鎖脂肪酸」

腸活で注目目の『短鎖脂肪酸』。

脂肪酸の一種で、酢酸・酪酸・プロピオン酸などがあります。

実はこの短鎖脂肪酸、腸内で、腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖をえさに作り出すことができます。



※カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル

「短鎖脂肪酸を作れる腸内環境に」

Check Point!

短鎖脂肪酸をおなかの中で効率よく作るには、食物繊維やオリゴ糖を継続的に摂取することが必須！日々の食事ですこっと心掛けてみてください。

Q

腸活したら、おなかが張るようになりました・・・
自分には合わないのではないかと
心配です。



A. 腸内環境が
変わっている良い変化です！

腸活をしていなかった人が、発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などおなかに良いものを摂ると、腸内環境が急激に変化することで一時的にガスが張り、強いにおいのガスが出ることがあります。

Advice

おなかの張りが強い場合は

食べる量を減らして様子を見てください。
しばらくすると、腸内環境が変わって張りがおさまってくるので、徐々に量を増やしていきましょう。



Check Point! 

腸内環境が良くなる時にも悪くなる時にも、おなかが張るという変化があります。おなかが張るときに①良く変わっているのか②悪く変わっているのかを見極めることが大切です！次は悪いガスが出る時の対処法をお伝えします。



＼そのガス、良いガス？悪いガス？／

おなかのガス張り対策3選

おなか張る時は腸内環境が変化している時ですが、
腸活による良い変化だけでなく
「自律神経の乱れ」「食事の乱れ」「運動不足」「睡眠不足」などなど..
圧倒的に腸内環境が悪く変化している方が多いです。

1

よく噛んで食べる

早食い的人はおなかにガスが
張りやすいです。意識的によく噛
んで食べましょう。



2

善玉菌を増やす

腸内で悪玉菌が増えるとガスが張ります。
脂っこいものや甘いものの食べ過ぎには
要注意。



3

腸を動かす

おなかにたまったガスを出すた
めに、ストレッチやウォーキング、
深呼吸で腸の動きを活性化し
ていきましょう。



「ガス腸」になっていませんか？」

Check Point!

自覚していなくても、多くの方が『ガス腸』になっています。早め早めに対
策していきましょう。

＼お母さんのためにも、赤ちゃんのためにも／

妊婦さんにおすすめの理由と 腸活5選

赤ちゃんは子宮から出て産道を通る間に、かなりの菌に触れます。
出産時に受け継いだ腸内細菌(腸内細菌叢＝腸内フローラ)をベースに
赤ちゃんの腸内環境は作られていくからです。

1 口腔環境を整える

口腔環境は、腸内環境に大きく影響します。早い時期に歯医者さんに行き、虫歯が無くても、メンテナンスがお勧めです。

2 発酵食品を食べる

腸内環境を整えるために、発酵食品を積極的にとりましょう。食べるタイミングは夜がおすすです。

3 ストレスフリーを心掛ける

つわりがあったり不安になったり、自律神経が乱れやすい時期。便秘になりやすいのでストレスフリーな生活を心がけましょう。

4 軽めの運動をする

妊娠時期は、腸の動きが悪くなります。軽い運動をして腸が動きやすくなる環境を作りましょう。

5 腸内細菌検査をする

自分の腸内環境がどうなのか?を知り、必要な腸活をして出産まで確実に腸内環境を変えていきましょう。

Check Point!

妊娠中は、女性ホルモンの影響から便秘など腸内環境が悪くなりやすい時期ですが、出産時までに腸内環境を整えて、赤ちゃんに最高のプレゼントを。



「妊娠したらまずは腸活を」

／ 腸活で心も体も元気に ／

腸から変わる 腸から変える

Message

私も23歳から花粉症を発症し、
平和に過ごせるのは真夏と真冬のみで
20年憂鬱に過ごしました。
ですが腸活をスタートして1年くらい経った
シーズンから症状が出なくなり、
それ以来病院に
お世話になることがなくなりました。
私と同じように腸活をスタートしてから、
花粉症の症状が出なくなったという方は
実はとても多いです。

「花粉症でお悩みの方へ」

心当たりありませんか？

- ☐ 外食や中食などが多く食事は乱れていませんか？
- ☐ ストレスフルで睡眠や呼吸が浅くなっていませんか？
- ☐ 毎朝決まった時間に排便できていますか？
- ☐ 便の形や色やにおいが悪くないですか？

Check Point!

多様性のある腸内細菌を持つこと、腸粘膜を守るとは免疫力を正常に保ち、アレルギーの出にくい体質を目指すのです。



美腸活アドバイザー
株式会社Buchiii.代表

須本 愛子 (すもと あいこ)

39歳の時に甲状腺癌を患い、体調を崩したことをきっかけに山口県にて腸を専門とする株式会社Buchiii.を設立。

企業・官公庁・学校・医療・美容と幅広い分野での講師活動や、便秘改善専門サロン&スクールで5000人以上の腸活をサポート。