



石元 三千代  
本会管理栄養士

## 第5回 不腸(不調)を改善しよう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

Wさんは、減量目的に筋トレを始めたところ腹筋が割れてきて、もっとからだを絞ろうと筋肉づくりを意識した食事に変えたとのこと。体力もアップし、からだによいことをしているはずなのに、なぜか体調がスッキリしません。おまけに「便秘気味でお腹が張りやすく、筋トレに集中できなくて」と困っています。

### ◆腸の中は日々勢力争い

大腸には、からだによい働きをする「善玉菌」、悪い働きをする「悪玉菌」、優勢な方になびく「日和見菌」の3グループに分けられる菌が混在しています。食事や運動、睡眠、ストレスなどが影響し、常に勢力争いをしていて、その理想的なバランスは善玉菌：日和見菌：悪玉菌が2：7：1と言われています。

悪玉菌が優勢になると有害物質が多く作られ、便秘や下痢といった腸の不調や、場合によっては免疫力の低下、肌荒れ、大腸がんなど、からだ全体にも影響を及ぼしかねません。

### ◆悪玉菌が優勢!?

悪玉菌が増える要因は、加齢や生活習慣の乱れの他、たんぱく質や脂っこいものに偏る、食物繊維の摂り方が少ないなどの食事内容も大きく関わってきます。

Wさんは「筋肉づくりで一生涯懸命たんぱく質ばかり食べていたな」と偏りに気づいたようです。

### ◆腸の強い味方

腸内環境を整えるために、食事のポイントを3つアドバイスしました。

1つ目は発酵食品を積極的に摂ること。ヨーグルト

### ●Wさんのある日の食事内容



### Wさんのプロフィール

- ・26歳、男性、会社員
- ・BMI 22.5(身長175cm、体重69kg)
- ・体脂肪率18%
- ・運動：週5日、ジムで1時間 ウエイトトレーニング

### ●ある日の食事内容

朝：トースト1枚、ゆで卵2個、プロテイン1食分、牛乳200ml  
 昼：市販のお弁当(米飯軽め、チキンソテー200g、ブロッコリー3房)  
 夕：豆腐1丁、納豆1パック、サラダチキン1パック、野菜サラダ1パック  
 間：プロテイン1食分、牛乳200ml、ハム8枚

この日の摂取エネルギー量：2122kcal  
 エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質 33.1%、脂質46.4%、炭水化物24.4%  
 20代男性の1日の推定エネルギー必要量 2650kcal※  
※日本人の食事摂取基準(2020年版)より 数値は身体活動レベル「ふつう」の場合  
 エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%

や納豆、味噌、漬物などには乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌など腸で善玉菌として働く菌が存在します。これらの菌は2、3日で体外へ排泄されてしまうので、少しずつでも続けて摂ることが大切です。

2つ目は善玉菌が長くとどまるよう、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食材を摂ることです。

そして3つ目に、1日に摂る食品数を増やすことです。いろいろな食品を摂ることで、さまざまな種類の菌も摂りやすくなるでしょう。

### ◆不足しやすい食物繊維

日本では成人の食物繊維の目標量は男性21g以上、女性18g以上<sup>※1</sup>です。しかし現状の平均は15g程度<sup>※2</sup>と目標を下回っています。

食物繊維は便を軟らかくし、カサを増やして腸を刺激するので便秘改善には欠かせません。穀類、大豆、野菜、海藻、きのこ、いも、果物など植物性の食品から十分に摂ることが望まれます。

すると、「穀類はあえて減らしていたな」とWさん。アドバイス後、「昔ながらの和食を取り入れてみます。朝は納豆卵かけ玄米に、具たくさん味噌汁と漬物ですかね」と早速献立を考えていました。

※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)より  
 ※2 令和元年国民健康栄養調査より