

ウンチ「便」は、腸からの大切な「お便り」で、大切なサインがウンチには隠されているそうです。まずはウンチについてのクイズを解きながら学習を進めていきました。

問題1：理想のウンチはどれでしょう？

- ① 水に浮く ②水に漂う ③水に沈む

答えは①の水に浮くです。

問題2：理想のウンチの80%を占める成分は何でしょう？

- ① 水分 ②食べ物のカス ③はがれた腸の皮 ④腸内細菌

答えは①の水分です。

ウンチは大腸で水分を吸収しながら作られるので、大腸に留まる時間によっても水分量が違ってくるため、例えば、便秘の時のウンチは水分量が少なく固くなり、水に沈んでしまうそうです。

クイズの後には、腸内細菌学を専門とする辨野義己（べんのよしみ）博士がウンチについて

てお話しをする映像を視聴しました。内容は「いいウンチ」の条件、そしていいウンチづくりのための「3つのウンチ力（りょく）～作る・育てる・出すチカラ～」についてでした。

いいウンチの条件は、「毎日出る」「いきまずストーンと出る」「黄色から黄褐色の色をしている」「あまり臭わない」「バナナのようなスツとした形」の5つだそうです。

視聴後、「3つのウンチ力」をパワーアップするために必要なことについて補足を加えた説明がありました。

① 『ウンチを作るチカラ』

バランスのとれた食生活を心がけましょう。

野菜、きのこ、いも、海藻などの食物繊維はウンチの量を増やします。ゴボウ、ニンジン、シメジ、ニンニクを使用した「きんぴらガーリック風味」のレシピ紹介がありました。

② 『ウンチを育てるチカラ』

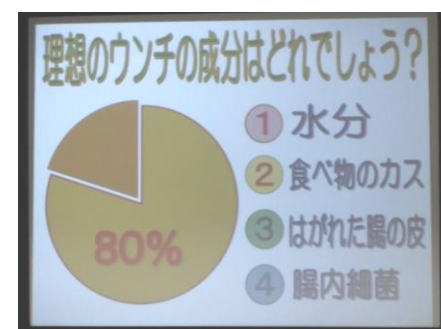
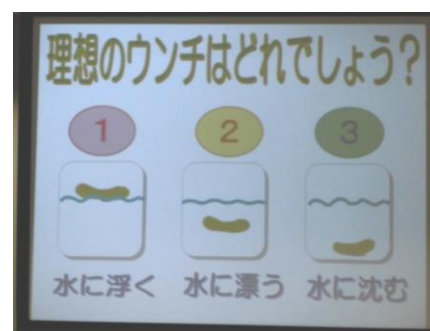
善玉菌優位の腸内環境を作りましょう。

乳酸菌やヨーグルト、オリゴ糖、食物繊維を摂ると、腸内に善玉菌が増え、いいウンチが育まれます。豆乳、バナナ、ヨーグルト、抹茶、はちみつ、ヤクルトを使用したドリンクのレシピ紹介がありました。

③ 『ウンチを出すチカラ』

腸のまわりの筋肉を鍛えましょう。

腸のまわりの筋力が衰えると、腸の動きが鈍り、ウンチが細くなります。いいウンチを出すための、座って行う「腸トレ体操」の映像を見ながら実際にやってみました。簡単な体操でしたので、資料を見ながら自宅に戻っても実践できそうです。



いいウンチは、自分のチカラでデザインできます。そのためには「作るチカラ」「育てるチカラ」「出すチカラ」が必要です。この3つのチカラを毎日鍛え、毎日腸からの大切な「お便り」を確認してご自身の健康管理に役立てて下さいとのことでした。

