



静岡健康倶楽部レター

2009年9月号

今月の TOPICS

- ★ 自分のオナラが人よりも臭いと感じたことがありますか？
- ★ 美容の秋！アンチエイジングケアしましょう。
- ★ 今年の秋の流行をチェック♪～ファッション～

「オナラ」＝「臭い」と思っている人はいませんか？ それはオナラに失礼ですよ。実は、腸の健康状態のいい人のオナラはほとんど臭くないのだといえます。オナラが臭い人は方に腐敗便が溜まっている証拠。そして、それは、偏った食生活のために「食物繊維」が不足しているのが原因かもしれません。

では、**食物繊維不足チェック**してみましょう。(あてはまる項目がいくつありますか?)

- 1、肌が吹き出物などで荒れやすい
- 2、みかんの袋は食べない
- 3、野菜は煮物よりもサラダが好き
- 4、和菓子よりもケーキ派
- 5、和食よりも洋食が好き
- 6、最近、オナラのおいが自分でも気になる
- 7、トイレで大きい方をする時5分以上かかる
- 8、便の量が中ぐらいのバナナ1本分より少ない
- 9、下腹が張るような感じがする
- 10、大きい方をして、まだ残っているような気がする(すっきりしない)



さて、あてはまる項目はいくつありましたか？ 5個以上あてはまった方は要注意ですよ。

- 1、肌が吹き出物などで荒れやすい(便秘が起きることで体内に有害物質が溜まり吹き出物が出来やすくなる)
- 2、みかんの袋は食べない(みかんの袋には食物繊維がたっぷり含まれています)
- 3、野菜は煮物よりもサラダが好き(煮物に使われる根野菜は少量でも食物繊維が摂取可能なんです)
- 4、和菓子よりもケーキ派(和菓子は「あんこ」など食物繊維が多く含まれています)
- 5、和食よりも洋食が好き(日本古来の和食には食物繊維が豊富です)
- 6、最近、オナラのおいが自分でも気になる(食物繊維不足の分かりやすい症状は便秘。便秘の人のオナラは臭いです)
- 7、トイレで大きい方をする時5分以上かかる(食物繊維不足になると便の量が減り、排便がスムーズに行なわれない)
- 8、便の量が中ぐらいのバナナ1本分より少ない(食物繊維の摂取が充分で健康な人の便はちょうどバナナ1本分くらい)
- 9、下腹が張るような感じがする(便秘です)
- 10、大きい方をして、まだ残っているような気がする(食物繊維不足で排便がうまく行われていません)



食物繊維不足はオナラが臭いだけでは済まされません。

動脈硬化や高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病をも招きます。そしてなかでも関係が深いのが、**大腸ガン**。戦後、日本人の食物繊維摂取量が減少しているのに反比例して、大腸ガン患者が急増しています。食物繊維は体の構成やエネルギー源にならないため、これまで長い間「食べ物のカス」として不遇な扱いを受けてきました。しかし、1971年イギリスの医師が「食物繊維を多く摂るアフリカの人々は食物繊維の少ない食事を摂るヨーロッパ人に比べ、大腸ガンになりにくい」と仮説を発表。それ以来研究が進み、今では「**第6の栄養素**」と呼ばれるまでになりました。

さあ、これから**毎日 20～25gの食物繊維**を摂るように心掛けましょう。欧米化している食生活の今、日本人はおよそ一日 15gの食物繊維摂取量と予想されます。あと 5gを意識して摂りたいですね。

5gの食物繊維ってどのくらいなのでしょう。

- キャベツ (1/2個)
- トマト (4個)
- 人参 (1本半)
- 大豆 (大きじ3)
- ひじき (大きじ2) など…

そして飲み物は緑茶丸ごと入った**スーパー野生類茶**を飲んで腸内美人になりましょう。

美容の秋です。エイジングケアしましょう。

高級化粧品を使っていれば老化を防げる…と思っている方は大間違いですよ。老化は外から防ぐよりも体の中から防ぐものなんです。老化の最大因子はフリーラジカルによる体内酸化。簡単に言うと過剰な活性酸素によって体内が錆びてしまうんです。その他にもホルモンレベルや、細胞機能、免疫力の低下、遺伝子異変などが老化の原因とされています。

なかでもフリーラジカルによる体内酸化が老化を促進する大きな因子。

フリーラジカルはストレスやバランスの悪い食事、喫煙、アルコールの過剰摂取、環境汚染

などの影響によって体内に過剰発生するとされています。

バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動…などがアンチエイジングの理想的な対策ですが、現代社会でこれらを規則正しく遂行するのはかなり難しいですよ。

そのために求められるのが体内の酸化を防止する抗酸化作用を持つサプリメントです。

抗酸化作用を持つものとして、ビタミンCやビタミンE、カロテン、カテキンなどの

ポリフェノールなど様々です。皆様が毎日飲んでいらっしゃるスーパー野生類茶にはこれら全てが入っているんですよ。緑茶は緑黄色野菜といわれるほどのビタミン類が豊富で、強力な抗酸化作用を持つカテキンたっぷり。錆びない体づくりは日ごろからの抗酸化物質を摂取すること、継続が一番です。毎日フリーラジカルは発生していますよ。



皆さんはご自分で何かアンチエイジングのためにスーパー野生類茶を飲む以外で日常的に何かされていますか？

NPO 法人アンチエイジングネットワークが今春、全国の男女 3000 人（30 代～40 代中心）

を対象に行なった調査ですと、**女性では「スキンケア」**が断然多く、

男性では「フィットネス」「脳トレ」が多かったそうです。年齢別にみると、

40 代までは「スキンケア」、**50 代は「サプリメント」、**60 代以上は「食事療法」が最も多くなっているとか。



体の中から外から、アンチエイジングすることが理想的ですね。美容の秋、スポーツの秋、まさにアンチエイジングの秋にしませんか？ アンチエイジングの秋を心掛ければ、「食欲の秋」の誘惑にも勝てそうですね。

今年の秋のトレンドニュース～ファッション編～

お洒落が楽しい秋になりました。早速今年のトレンドをリサーチしました♪

まず一つ目はクラシックなチェック柄が街に溢れそう。

二つ目はボリューム感のあるトップス。右のトップスならまさにトレンドの一着！

手持ちのボトムスに、ボリューム系はおり物を合わせれば、新鮮なシルエットが即出来上がり。秋まで待てないあなたは軽い素材のカーディガンなどで早速試して

みては？

また、春夏のフェミニンな感じとは違った、マニッシュで

シャープなスタイルのニットがショーウィンドウを飾りそう。

ボリューム感のあるトップスで可愛く攻めるか、シャープなラインのニットで「デキル女」を演出するか…。TPOに合わせて使い分けたいアイテムですね。

