



2015年7月3日
「ブランドスッキリ！」委員会

夏に気になる体のパーツ第1位「お腹ポッコリ」が脂肪だと思っている女性は6割 勘違いダイエットによる「夏便秘」で「お腹ポッコリ」が悪化！？ ～「夏便秘」は、朝の<小麦ブラン>でスッキリ！～

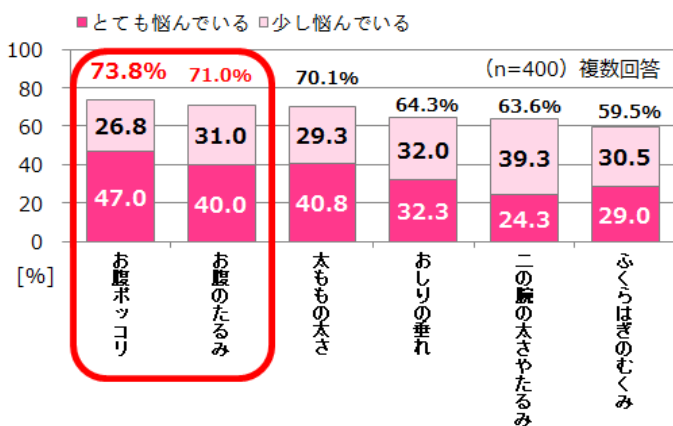
自然由来の食物繊維<小麦ブラン>を食生活に取り入れ、お腹もココロも軽く、気持ちのいい1日を過ごすことを提唱する「ブランドスッキリ！」委員会 (<http://brandesukkiri.allbran.jp/>)は、首都圏在住の20代から50代の女性を対象に、夏の女性の悩みに関する調査※1を実施しました。その結果、体のパーツで気になる悩みで、最も多かったのが「お腹ポッコリ」(73.8%)、「お腹のたるみ」(71.0%)とお腹周りの悩みであることがわかりました【グラフ①】。同委員会の委員で医療法人小林メディカルクリニック東京院長小林暁子医師は「夏に、この2つのお腹周りの悩みを解決するには、同じアプローチでは成功しない可能性がある」と指摘しています。

「運動や食事制限は、お腹周りを引き締めることで『お腹のたるみ』の解消につながると考えられます。一方で、『お腹ポッコリ』は『夏便秘』による可能性があり、『お腹のたるみ』の解消とは対策が異なります。『夏便秘』とは、食事制限による無理なダイエット、冷たい物の食べ過ぎや夜更かしなど、ついやってしまう夏の生活習慣によって腸内環境が乱れ、引き起こされる夏特有の便秘症状です。『お腹ポッコリ』の解消には、食事制限ではなく、腸内環境を整えるのに効果的な、自然由来の食物繊維を豊富に含んだ<小麦ブラン>などを摂取し、『夏便秘』の対策をすることが重要です」と小林医師は述べています。

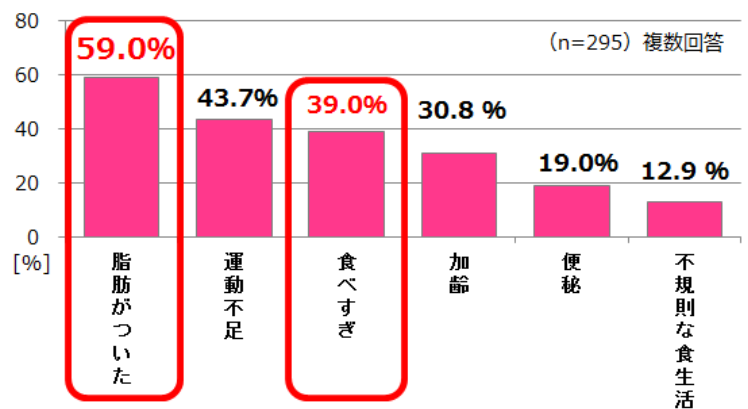
今回の調査で「お腹ポッコリ」の原因と思うことを尋ねたところ、約6割(59.0%)の女性が「脂肪がついたため」と回答。「便秘のため」と考える女性は2割(19.0%)にも届いていません【グラフ②】。このことから「お腹ポッコリ」の対策を間違った方法で行っている可能性があります。

※1 2015年6月、首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20～50代女性400名に実施したインターネット調査

夏に気になる体のパーツ【グラフ①】



「お腹ポッコリ」の原因と思うこと【グラフ②】



■女性が最も悩む「お腹ポッコリ」の正体は、脂肪じゃない！？勘違いダイエットが状態を悪化させる懸念も

「『お腹ポッコリ』は、夏の生活習慣が腸内環境を乱して引き起こされる『夏便秘』によくある体への影響と考えられます。腸内環境が乱れると、腸の蠕動（ぜんどう）運動が弱まってしまい、腸内に老廃物が留まる時間が長くなることで、便秘を引き起こしてしまいます。便秘によって腸内細菌が作るガスでお腹の張った状態が『お腹ポッコリ』の正体なのです。特に夏は『お腹ポッコリ』を解消しようと、食事制限によるダイエットに励む女性が多いので要注意。お腹周りがスッキリしない理由は、脂肪ではなく、便秘による『お腹ポッコリ』の可能性があり。それに気付かず、ダイエットし続けることで便秘を引き起こし『お腹ポッコリ』を悪化させることもあるのです」と小林医師は述べています。



■「お腹ポッコリ」は、美脚の大敵「むくみ」にも影響あり

また、小林医師は「お腹ポッコリ」は、痩せ型の女性にも多くいると指摘しています。「『お腹ポッコリ』は『胃のあたりはぺたんこなのに、下腹部辺りから急にポッコリして硬くなっている』状態で、ウエスト部分は細いために、痩せているようにも見えますが、便秘によるポッコリの可能性があります」

更に小林医師は、今回の調査で6割(59.6%)の女性が悩んでいる「むくみ」（ふくらはぎのむくみ）は「『お腹ポッコリ』による症状である可能性もある」と指摘し、「全身には、リンパ管が張り巡らされていますが、便秘によって、ガスのたまった腸が、腸内や腸周辺のリンパのうっ滞を招き、下腹部から下半身のむくみにまでも影響することもあるのです」と述べています。

■今すぐチェック！「お腹ポッコリ」を引き起こし得る腸内環境を乱す夏の生活習慣

【「プランでスッキリ！」委員会 委員 / 医療法人小林メディカルクリニック東京院長 小林暁子医師監修】

右のチェック項目は、腸内環境を乱しがちな夏の生活習慣です。半分以上該当する場合は、すでに「夏便秘」の可能性があり、2つ以上は「夏便秘予備軍」といえます。

今回の調査では、7割以上(74.6%)の女性が冷たい物をよく食べたり、2人に1人が夜更かしをしていたりと、多くの女性が夏に腸内環境を乱しがちな生活をしていることも明らかになりました。小林先生は「普段は便秘でない方も『夏便秘』になることが懸念される」と指摘しています。

腸内環境を乱す夏の生活習慣チェックリスト

- アイスやビールやそうめんなど冷たいものをよく食べる
- 冷房環境に長くいる
- 薄着で寝ている
- ダイエットのため食事制限をする
- 肌の露出の多い服を着る
- 暑いので、外にでないで家でゴロゴロしている
- 休み気分で夜更かししてしまう
- 暑くて食欲がなくなる
- 湯船に入らずシャワーで済ませている
- 汗をかくので水分を摂らないようにしている
- 暑いのでいつもより運動を控える
- 朝食を摂らないことが増えている

■「お腹ポッコリ」対策の近道は腸内環境の改善にあり！自然由来の食物繊維<小麦ブラン>で夏の「スッキリ習慣」

「夏便秘」による「お腹ポッコリ」の解消のためには、生活習慣のなかでも食生活を見直すことが大切で、腸内環境を整える自然由来の食物繊維が豊富なく小麦ブランの摂取がおすすめです。

食物繊維は、栄養素の消化吸収に影響を及ぼしながら腸まで達し、「かさ」を増して排便を促し、そのうえ発酵することで腸内環境を整えます。小林医師は、「<小麦ブラン>は、保水性の高い食物繊維を多く含んでおり、お腹の中で水分を吸収して大きく膨らむことで腸を刺激して、蠕動（ぜんどう）運動を活発にしながらお通じを促す効果があります。しかも、他の穀類、野菜、果物などの食物繊維に比べて、より効果的に「かさ」を増すという優れた特長があります」と述べています。

1gの食物繊維摂取による平均のかさ増加量



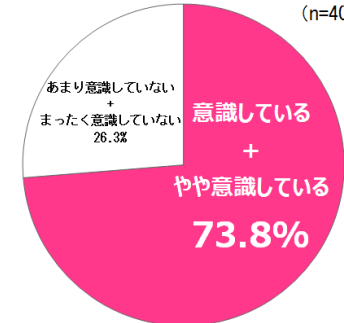
■健康的な腸内環境で、美痩せと気持ちのスッキリ効果も期待

小林医師は、腸内環境が整うことは、女性にとってうれしいことづくめであると述べています。「腸内が健康であれば、栄養を正常に吸収し、体に巡らせることができるので、美しく痩せることにも繋がります。また、腸は複雑な神経システムが集中しており、自律神経とも深い関係にあるため、腸内環境が整うと気持ちもスッキリと前向きで楽しい夏が過ごせるのではないのでしょうか」

■朝食は自分で毎日コントロールできる「スッキリ習慣」ポイント！

夏は、カフェテラスでランチ、夜空の下でのビアガーデンなど、外出が楽しい季節。今回の調査によると、7割超(73.8%)の女性が、日頃の食生活で食物繊維の摂取を意識していると回答しています【グラフ③】。ところが、特に夏は、楽しいお誘いの日々が多く、食物繊維の摂取量が不足しがちな時季でもあります。小林医師は「もちろん昼食や夕食も効果はありますが、特に朝食に食物繊維を取ることは、その刺激により消化管の機能が開始するのでお勧めです。自然由来の食物繊維を豊富に含んだ小麦ブラン入りのシリアルなどは、おいしく手軽に食べることができるので、習慣化しやすい朝食に取り入れ、夏も快適な『スッキリ習慣』を身につけて、内側から輝く体を手に入れましょう」と述べています。

食物繊維摂取意識の有無【グラフ③】
(n=400)



■簡単ヘルシーブランレシピで「スッキリ習慣」～小麦ブラン入りシリアルと野菜のヘルシージャーサラダ～

朝食で、簡単に食物繊維が摂れるレシピにチャレンジ！お薦めは、今年話題のジャーサラダ。食材を順番に入れるだけで手軽に作れるので、基本レシピを参考に自分好みの組み合わせることもできます。ドレッシングは一番下に入れて、小麦ブラン入りシリアルとは離れたほうが、サクサク食感が保たれます。また、葉物野菜は、最後に入れることでつぶれにくくなります。アンディーブやトレビスは、ご家庭にあるレタスなどの葉野菜でも代用できます。

- ジャーサラダ（前方）材料
- 小麦ブラン入りシリアル 60g
- ブロッコリー 1房 (20g)
- キドニービーンズ(金時豆) 50g
- スイートコーン 40g
- アンディーブ(ひとくち大に切る) 2枚
- トレビス(ひとくち大に切る) 1枚
- コブドレッシング 適量



◆「ブランでスッキリ！」委員会とは

忙しい日々の中でたまっていくストレスや不規則で栄養バランスの偏った食生活により、腸内環境が乱れ、お腹の不調を抱える現代の女性に「スッキリ習慣」を身につけてもらい、前向きで気持ちのいい1日を過ごしていただきたいという願いを込めて、2015年2月に、医師や専門家が集い、発足しました。ニュースレター、ウェブサイト(<http://brandesukkirii.allbran.jp/>)、イベントなどの活動を通じて情報を発信し、女性の「スッキリ習慣」をサポートしています。

◆調査監修者

小林 暁子 <内科皮膚科医、医療法人小林メディカルクリニック東京 院長、「ブランでスッキリ！」委員会 委員>

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学総合診療科入局・総合診療科外来担当医、順天堂大学女性専門外来担当医兼任。

医療法人社団順幸会の理事長であり、小林メディカルクリニック東京の院長を務める。順天堂大学の総合診療科での経験をもとに、内科・皮膚科などのクリニックを開業。著書に「美しいを引き寄せる『副交感神経』の意識」(KKベストセラーズ)、「2週間で腸が若返る！美腸ダイエット」(世界文化社)などがある。

◆調査実施概要

調査対象：首都圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）在住の20-50代女性400名

調査方法：インターネット調査 調査実施期間：2015年6月