

便秘や下痢はSIBOが原因かも！？ ～食習慣を見直す～

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、新型コロナウイルスの緊急事態宣言が東京でも完全に解除され、徐々に元の生活が戻ってきた方も多いかと思います。

自宅待機が徐々に解除される中、生活リズムが変わるタイミングでは、「なんか体調がよくない」、「なかなか疲れが取れない」などをよく耳にします。

そんな方の中で、下痢や便秘の方やお腹が張っている方は、「SIBO」の疑いがあります。

SIBOとは「小腸内細菌異常増殖」といい、腸内に存在する細菌が過剰に増殖している状態のことを言います。

腸内の細菌が増殖すると、水素ガスやメタンガスが多く発生するため、それが下痢や便秘に繋がるだけでなく全身の不調にもつながります。

SIBOの主な原因は2種類あります。

1つはストレスです。

ストレスにより、小腸の食べ物を運搬する機能が低下する為、食べ物が腸内にいる時間が長くなってしまい、細菌が増殖し、ガスが発生し不調に繋がります。

食事制限や運動、薬などで治すことができ、風邪や大きな病気にかかりにくくなります。

2つ目は、糖質の取り過ぎです。

ガスの発生がしやすい糖質があり、発酵性のオリゴ糖（FO）や、二糖類（D）、単糖類（M）、ポリオール類（P）などがあります。

これを総称して、「FODMAP」と言われ、FODMAP食を抑えた食事法が改善には効果的です。

FODMAP食の代表例として、小麦から作られるパンやパスタ、たまねぎ、納豆、ニンニク、りんご、キシリトールなどです。

一方、低FODMAP食の代表として、お米には、多糖類が含まれており、小腸でガスを発生させにくい性質を持っています。その他、トマト、にんじん、もやし、ほうれん草、バナナ、卵、肉、業界類などは、低FODMAP食に分類されます。

ヨーグルトは、お腹の調子を整えると言われていますが、お腹に不調が無い方は効果的ですが、逆に不調の方には、ヨーグルトに含まれる二糖類と言われる糖質が腸内の細菌の餌になってしまう為、ガスが発生し、逆効果になってしまいます。

このように、健康に気を使って食べていたものが、実は体調不良の原因になっているなんてこともあるのです。

この機会に、一度自分の食習慣を見直してみてもどうですか？

<おすすめ商品> 低FODMAP食ラインナップ！

・グレインカット玄米 300g/2kg/5kg

特殊加工で白米のように食べやすい玄米です！

・おこめの花シリーズ 300g/5kg

さくらごはん/ジャスミンごはん/レモンライス/もち麦十六穀ごはん など

使いきり2合パックタイプで、さまざまな食シーンに合わせたおしゃれごはん♪

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

