おいしく“たべる”。
＜連載＞

腸が変われば、身体が変わる！劇的変化の“食べる腸活”。

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太

私たちが想像する以上に、腸って大切。腸が健康だと内側から身体が整い、体調や肌、ダイエットにも劇的な効果が期待できると言います。元気な腸を作る活動＝「腸活」は、日常の食生活に少し気を配ることから。何を、どのように食べれば良いのか。今すぐできて、簡単で、それでいて効果が期待できる「食べる腸活」のテクニックを、自身も「腸活」で劇的変化を遂げたナチュラルビューティーアドバイザーの中島真知子さんに聞きました。

腸活で、食べてきれいに！
短期間で家族にも変化が

中島さんが推奨する「腸活」とは、どんなことを指すのでしょうか？

私は「心地よく過ごす」ことを一つのテーマにしているのですが、そのライフスタイルを実現するためには、心身が健やかでないとダメだと思っています。ではその心身は何で作られているのかというと、食べ物なんですね。そして、食べ物の栄養を吸収するのは、腸です。その腸を、栄養を吸収しやすい状態に整える活動を「腸活」と呼んでいます。

「腸活」の大切さに気づいたきっかけを教えてください。

結婚・出産後にスカウトされてモデルになったのですが、モデル＝スリムにならなきゃと思って、食べないダイエットを安易に実行し、心身ともにボロボロになった時期がありました。肌にはアトピーの症状が出て、摂食障害にもなってしまい……。

食べることへの罪悪感を消し、食べながらきれいになるには、学ぶしかない。というわけで、たどり着いたのが「腸活」でした。いざ始めてみると、短期間で劇的な変化が！ まず、私自身の肌や心の調子が良くなった。私の料理を食べる家族も同様です。夫は50歳にして、健康診断の結果が結婚以来最も良い数値となり、娘の体調もアップ。年齢や性別の違う3人の健康数値がこぞって底上げされたということは、世の中の大勢の方々にも効くのではないかと思い、サロンを開くことにしたんです。

自らの経験を世に伝えるべく、女性向けのライフスタイル提案型サロン「simpure」を開業した中島真知子さん。かつてはアトピーに悩まされていたそうですが、今では“ノーファンデ”でこの美貌！そんな彼女に「食べながら健康になる秘訣」を教えてもらいましょう！

腸が元気になると、どのようなメリットがあるのでしょう？

大きく5つのメリットがあります。腸には大腸と小腸がありますが、食べたものの栄養の吸収は、ほぼ小腸で行われます。そこから吸収された栄養で血液が作られ、全身を循環するのですが、まずその巡る血がきれいになると言われています。

2つ目は、免疫力低下を防ぐ効果が期待できます。免疫細胞の大半は腸で作られますが、残念ながら免疫力って、20代を境に誰でも下降線を描いていくそうです。でも、その下降をいかにゆるやかにするかというところで「腸活」が役に立ちます。腸内の免疫細胞を活発にすることで、低下スピードを遅くすることができるとされています。

3つ目として、幸福感に満たされて穏やかになり、パフォーマンス力がアップする効果が見込めます。人間の体内では「セロトニン」という神経伝達物質が分泌されていて、精神を安定させストレスを軽減させる効果があることから、別名“幸せホルモン”とも呼ばれています。実はこれ、ほとんど腸内で作られるんです。腸内環境が良くなると、セロトニンが多く分泌されるため、幸福を感じやすくなる。また、幸福感に満たされると物事に集中できるようになり、仕事の効率アップにもつながります。

「腸活」に出合ったことで人生が激変。「肌荒れも治り、笑顔も自然と出るようになりました」と中島さん。

4つ目は、美肌効果です。腸壁は、年齢に関係なく数日で生まれ変わるらしいんですよ。「腸活」をすると腸壁のターンオーバーがより活発になるので、栄養吸収の速度が速まり、それが血液として全身に回る。結果、内から発光するような、自然な血色を帯びた美肌を作ることが

できるというわけです。

5つ目として、スリムボディを手に入れられます。「腸活」とは、腸内環境を整えること。それはつまり、腸内細菌をいかにバランスよく増やすか、ということです。「腸活」を行うことで腸内細菌が増え、そこから生み出される「短鎖脂肪酸」も増えます。短鎖脂肪酸は“天然の痩せ薬”とも呼ばれていて、その数が増えれば増えるほど、痩せ体質になると言われているんです。

> **「腸活」のメリットをまとめると、血液サラサラ、お肌ツヤツヤ、病気になりにくい、スリムでハッピーな身体と心が手に入りやすくなるということでしょうか？**

はい。そして、それを実現するのは意外と簡単です。日常の食事にちょっと気をつけるだけで「腸活」はすぐに始められますよ！

発酵食品、オリゴ糖、食物繊維をたくさん摂ろう！

> **では具体的に、何を食べれば良いのでしょうか？ 「腸活」に有益な食材を教えてください。**

大きく3つあります。まず、発酵食品ならびに発酵調味料。ヨーグルト、納豆、味噌などが該当します。発酵食品は、健康に有用な菌を腸に直接届け、さらに育てるというダブルの働きを持ち合わせています。このダブルの働きによって、腸の免疫細胞がさらに活性化されるため、発酵食品を積極的に摂れば、腸内環境が整うのはもちろん、免疫力もアップすると言われています。

次は、オリゴ糖を含む食品。タマネギ、ごぼう、アスパラガス、ニンニク、大豆などです。オリゴ糖は、有用菌の栄養源となり、増やす助けになるとされています。ちなみに、オリゴ糖が豊富な「てんさい糖」は、甘味の中では珍しく身体を温める食材。ですから、普段使用する砂糖を、市販のてんさい糖に変えてみるのも一つの手段ですね。

最後は、食物繊維です。これも腸内細菌のエサとなり、増やしてくれる食材。腸内細菌が増えると腸の動きが活発になり、肥満防止や便秘解消などの効果が期待できます。なお食物繊維には、水に溶ける「水溶性」と、水に溶けにくい「不溶性」の二種類があります。水溶性の代表格は、フルーツ。特に、柚子やキンカン、レモンなど柑橘類に多く含まれます。また、山芋、オクラ、モロヘイヤなどのネバネバ系、ひじき、こんぶ、わかめなどの海藻類、コンニャクにも豊富です。

不溶性は、わかりやすく言うと、レストランなどでステーキの横にセットでついてくる、ジャ

ガイモ、ニンジン、インゲンなどの野菜に多く含まれています。水に溶けないので、腸に入ると膨張して、腸の内容物をブルドーザーのように押し出してくれます。肉の塊を腸内で動かすには、不溶性の力が必要。ですからステーキセットは、実は理にかなっているんです。ただし食の細い女性は、不溶性のものをたくさん摂るとお腹が張ってしまいがちなので、水溶性を多めに摂取しましょう。

今の時季なら、キンカンを生で丸かじりするのがオススメ。「水溶性食物繊維が豊富なので、食べると腸内細菌が増え、排便がスムーズになるでしょう。皮や種もそのまま食べられますよ」

外食やコンビニ食でも
「腸活」はできる

外食中心の生活でも「腸活」はできますか？

できます！ まずは、外食でも“ベジファースト”を実践しましょう。定食を頼んだら、サラダやおひたしを先に食べるイメージですね。最初に野菜を食べて、腸内に食物繊維の布団を作ることにより、そのあとに入ってくる糖質や脂質の吸収を抑制し、過剰分の排出を促してくれる。つまり、肥満防止や便秘解消に役立つというわけです。そのほか外食時の大切な心がけとしては、先述した「腸活」に有益な食材のいずれかを、毎食一品は選ぶように努めてください。

コンビニ食でもトライできる「腸活」を教えてください。

近頃はコンビニでも「腸活」を意識した海藻サラダやネバネバサラダが売られているので、積極的に取り入れましょう。ヨーグルトは砂糖を含むものが多いので、無糖を選び、蜂蜜や甘酒で自然な甘さを足しながら、腸活に有効なオリゴ糖をプラスすることをオススメします。あとは、「腸活」に有益な食材を、肉や魚などのたんぱく質と掛け合わせて摂ること。たんぱく質がないとそもそも栄養が体内を巡らないからです。また、発酵メニューの代表格である味噌汁に関しては、シンプルなカップ味噌汁よりも、具だくさんの豚汁やけんちん汁が理想。そのほうが食物繊維を多く摂れます。

定食やコンビニ弁当に一品プラスするなら、水溶性食物繊維が豊富なひじきがオススメ。ひじきにはなんと、ごぼうの約7倍の食物繊維が含まれているのだとか。「便秘に悩んでいる方に特に推奨したい食材です」

夜遅い食事のときに食べると良いものを教えてください。

遅い時間に食事をする際は、腸の負担となる、消化に時間のかかる食材は避けてください。オススメは、出汁茶漬け。鮭などのたんぱく質や、青菜の入った具材を加えバランス良く。温かい汁ものは消化も速く、満足度も高いです。ご飯の量は通常の半分にとどめましょう。また、「遅い時間だから食事を抜く」という選択はできるだけナシにしましょう。食事を抜くと人間は“飢餓モード”に入り、身体が本能的にエネルギーを確保しようとして、代謝が抑えられてしまうと言われるからです。

「歓送迎会などが増える今の季節は、宴の前にトマトジュースを飲んで、あらかじめ“ベジファースト”を済ませておくのも有効です」。トマトには水溶性食物繊維が多く含まれているほか、アルコールの代謝に必要な酵素を活性化させる働きがあるとされているので、二日酔いの防止にも効くそう。

> そのほか、腸に良くない生活習慣があれば教えてください。

朝食は絶対に抜かないでください。「腸活」においては、朝食が肝要。なぜかというと、食べない時間が一番長い夜を越えた朝は、飢餓状態なんですよね。身体が栄養を一番欲しているときに何を摂るかが大事。そこで腸にスイッチが入ると、その日1日が元気になります。朝の一口目は、野菜や味噌汁からスタートすることをオススメします。

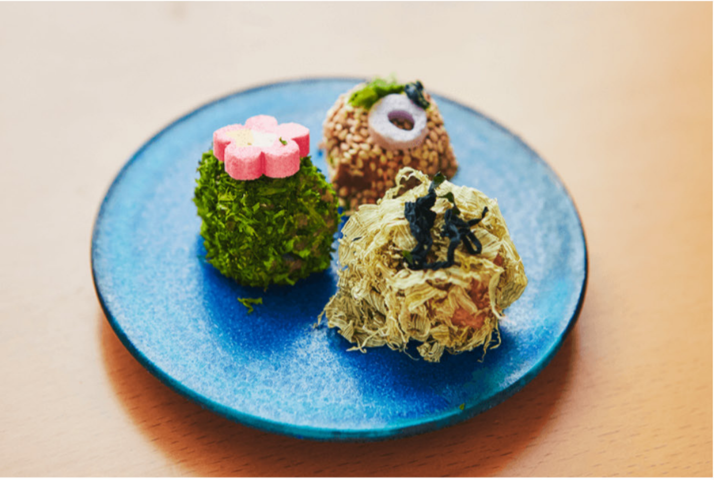
あと、水分はとても大事なので意識して摂取するようにしてください。水を飲むと腸の働きが活発になるし、不要な分は必然的に排出されるので、デトックスの助けにもなります。摂取量の目安は男女とも、1日に1～2リットル程度。コップ1杯200ccとして、朝起きたらまず1杯、毎食時と食間に1杯ずつ、そして寝る前に1杯飲むことを習慣づければ、その水準を満たせます。仕事をしている食間は水分補給を忘れがちですが、オフィスの机の上など目に入りやすい場所に水の入ったコップを置いておき、「これを次の食事までに飲み切る」と意識すれば、忘れることも防げるでしょう。

簡単なのに効果は絶大！

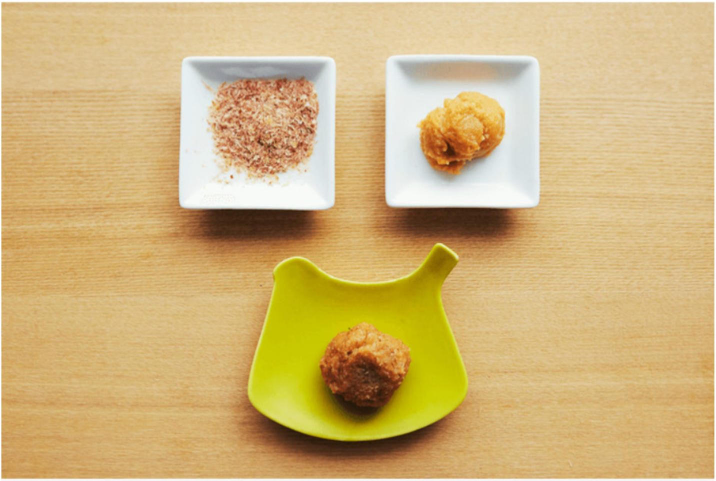
今すぐ試せる腸活メニュー

「腸活のセオリーを学んだはいいけれど、忙しい日々の中、それらをこまめに実践できる自信がない…」とお嘆きのPTRもいるのでは？　そこで、中島さんがオススメする、お手軽かつ効果抜群の腸活メニュー「味噌玉」と「デトックスウォーター」を紹介しましょう。料理をあまりしない人でも簡単に作れる上、自宅でも職場でも摂取可能。美味しくて見た目にも華やかなので、毎日楽しみながら「腸活」できますよ！

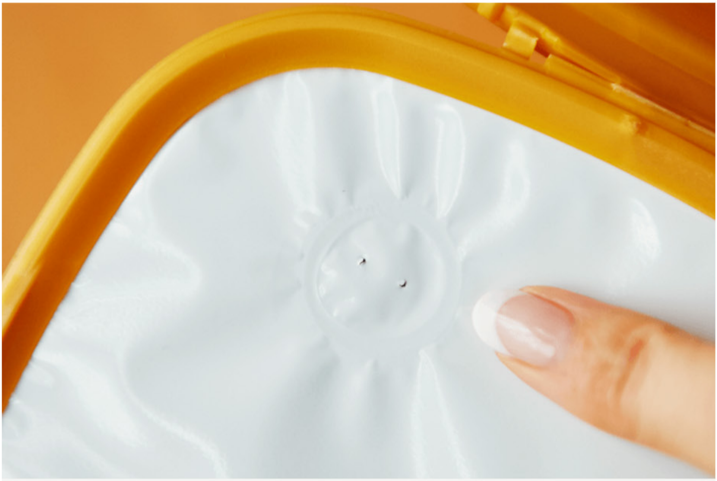
味噌と粉カツオを混ぜるだけ！
見た目も可愛い「味噌玉」



味噌と粉末カツオを混ぜて団子状に丸めたものに、お好みで、ごま、青海苔、乾燥野菜、お麩などをトッピングするだけの「味噌玉」。ここにお湯を注ぐだけで、「腸活」にいい発酵食品や食物繊維などを手軽に摂取できます。素材さえあれば、普段料理をしない人でも簡単に作れます。



味噌小さじ2（写真右上）と、粉末カツオ小さじ1（左上）をラップに乗せて、混ぜ合わせながら団子（下）を作ります。「味噌は、できれば出汁入りのものは避けてください。出汁が入っていると発酵の力が落ちるので、粉末カツオを出汁として自分で混ぜ込むのがベストです」



味噌を選ぶ際は、パッケージの上蓋の下のシートに「呼吸穴」のある商品がオススメ。「この穴は『味噌が生きている』というサイン。味噌の色はさまざまですが、色が濃いほど熟成期間が長い証拠と言われています。原材料を見れば、味噌の素材（豆、米、麦など）もわかります。色と素材の違う味噌を数種類揃え、それらをバランス良く摂取すれば、腸内細菌の種類も

増え、腸内環境が整いやすくなります」

団子状にした味噌玉が完成したら、そこに青海苔、乾燥わかめ、ごま、お麩などをお好みでトッピング。「味噌汁一杯で摂れる栄養素が増えますし、見た目も華やかになります」

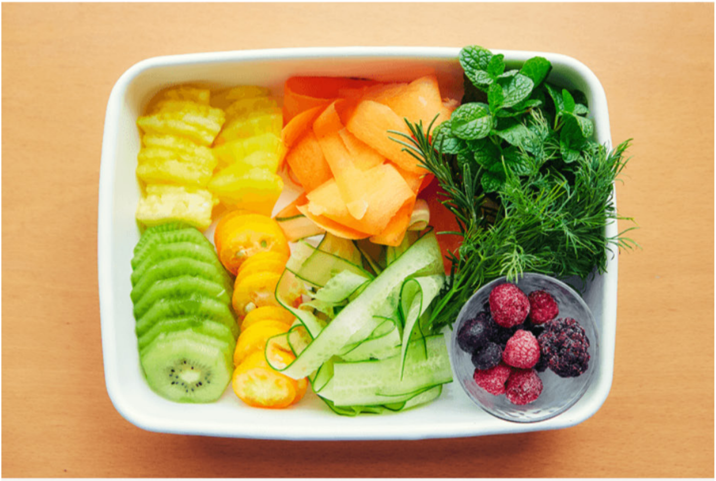
カップに「味噌玉」を一つ入れてお湯を注げば、自家製のインスタント味噌汁が完成！　「お椀がなくても、お湯とマグカップさえあれば作れるので、シフトのときに持参して、ランチな

どにプラスしてもいいかもしれませんね」

「忙しい方が毎朝、一から出汁をとって味噌汁を作るのは大変ですよね。でも味噌玉なら、一度にたくさん作り置きすることが可能ですし、冷凍保存しておけば2〜3ヶ月はもちます。『休日に7つ作っておき、毎日1つ使う』ことを目標にすれば、それだけで立派な日々の『腸活』になりますよ。食事のお供や、休憩時のお茶がわりに召し上がってください」

果物・野菜・ハーブを漬けるだけ！ほのかに甘い「デトックスウォーター」

フルーツ、野菜、ハーブなどをミネラルウォーターに入れて、2時間から一晩ほど漬けたものが「デトックスウォーター」。誰でも簡単に作れる上、「腸活」に有益な食材をドリンクとして気軽に摂取できるのが魅力です。フルーツや野菜に多く含まれる食物繊維は、整腸や便秘解消の効果が期待でき、まさにデトックスを促してくれるもの。「パーティーの前などに、ウェルカムドリンクとして提供すると喜ばれるかも。見た目がオシャレで場が華やぐし“ベジファースト”も済ませられますからね」



素材は「フルーツ1、野菜1、ハーブ1」の比率で、好きなものを。フルーツだけだと糖度が上がり、栄養素が不足しがちなので、野菜も一緒に入れましょう。ハーブを加えることで、腸内のデトックス効果も期待できます。大きめの素材は、スライスするとエキスが出やすいそう。

スターバックスのタンブラーなどに入れて携帯すれば、いつでもどこでも「腸活」が可能！
素材の栄養素は24時間ほど保たれると言われるので、その間、何度も水を継ぎ足して飲み続けられます。「低カロリーでありながら、ほのかに甘くて、後味さっぱり。水のかわりに炭酸水を入れて飲むのも美味しいですよ」

1週間で目覚めが良くなり
半年間で6キロ痩せる人も!?

「腸活」の効果って、どの程度で現れるのでしょうか？

先述した通り、腸壁は数日で生まれ変わりますので、まずは1週間程度で体調が良くなり、朝の目覚めが良くなる方が多いです。数値的には、コレステロール値の変化がよく見られます。そして、特別な努力をしていなくても、半年程度で5〜6キロほど体重が落ちる方も大勢います。変化が数字で見えると、モチベーションがアップしますよ。私の夫も、いつの間にか「味噌玉」を自らすすんで作るようになりました（笑）。

いろいろ教わったことの中で、どれから実践しようか悩みます。

今すぐできることから始めれば良いんです。朝一番に味噌汁を飲むことでも、コンビニでひじきを買うことからスタートしてもOK。あるいは「腸に効くものってなんだっけ？」と考える癖を身につけるだけでも良いかもしれません。そうやって意識を向けるだけでも、学ぶことができる。学んだことに対し、私たちは身体的にも精神的にもピュアに反応できる人種なんだよ、ということを忘れないでほしいです。“発酵の国”と呼ばれる日本で暮らしているのですから。

中島さんのサロンで「腸活」を学んだ人たちからは、「便秘が治った」「肌がワントーン明るくなった」「家族も一緒に痩せられた」などの声が多く聞かれるそうです。成功体験もいっぱいの「腸活」。何か一つからでも、始めてみませんか？

INFORMATION

中島真知子

国際線客室乗務員として8年間乗務した後、モデルに転身。無理なダイエットで体調を崩すも、「腸活」「菌活」の勉強を始めたことで健康体に。その成功体験を世に伝えるべく、2017年に女性向けライフスタイル提案型サロン「simpure」を開設。ナチュラルビューティーアドバイザーとして、ワークショップや講演、メディア出演など多岐にわたって活動している。

URL／https://nakashimamachiko.com/