

正しく食べて、きれいに痩せる！ 鍵は「腸」にありました。

2023  
1/25

# クロワッサン

乾物レシピ、ぬか漬け、  
発酵食材おやつ……  
手軽で美味しい！

## 痩せる 腸活 レシピ。

オート  
ミールで  
痩せる。

ぬか漬け事始め。  
乾物で腸を整える。

豆、発酵調味料、  
乾物でつくる  
腸活スープ。

白崎茶会の、  
腸活おやつ。

戸田菜穂さん&  
石原新菜さん、  
溜めない体  
になるには？

料理家・野口真紀さん、  
腸活ダイエット  
レポート。

朝晩カンタン、  
腸活ヨガ。



# おいしく、楽しく、便利に進化。 腸を元気にする、最新トピックス。

腸内環境を良好にするスポットやアイテム、取り入れたいサービスや意外なケアなど、今すぐ役立つコラムをお届けします。

撮影・青木和義 イラストレーション・ヤマグチカヨ 文・長谷川未緒

## 腸と心がととのう！ 注目のリトリート施設。

腸にいい食事をいただいたり、非日常的な空間で心身の疲れを癒やす、週末旅にもおすすめの話題の施設を紹介。



上・発酵醸造料理人として活躍する伏木福雄シェフ監修の「禅坊料理」。生きた麹菌を含む伝統製法の調味料を使った野菜豊富な主菜や副菜、こんにゃく蕎麦のほか、季節の自家製甘酒も。下・森や空を眺めながらウッドデッキでリフレッシュ。

### 兵庫県 | 禅坊 靖寧

座禅やヨガ、禅坊料理で、内側からきれいに。

世界的建築家・坂茂氏が「空中座禅道場」として設計。全長100mに及ぶデッキからは淡路島の四季折々の景色が望める。雄大な自然に包まれて座禅やヨガ、瞑想を行うほか、腸に優しい禅坊料理を堪能できる。日帰りプランや月に数回限定の宿泊プラン、女性限定宿泊プランなどがある。

●兵庫県淡路市楠本字中2594・5 ☎0799-70-9087 1泊2食+体験プログラム付き1名4万8000円〜。日帰り利用は1食付き1名2万3000円〜。季節によりナイトプログラムも。https://www.zenbo-seinei.com



体質や体調に合わせた養生茶のウェルカムドリンクや、苔庭を眺めながら薬膳茶などをいただけるラウンジスペース「湯去来」など、胃腸が元気になるお茶体験ができる。

### 京都府 | moksa

歴史ある療養の地で、お茶と蒸湯の癒やし体験。

壬申の乱で傷を負った大海人皇子が養生した「八瀬の釜風呂」が起源の自然豊かな場所で、心身をほぐす滞在を。オリジナル薬酒のルームサービスや旬の食材を使った焼き火料理等、体の内からととのうメニューが満載。八瀬の日本最古の蒸湯文化に着想を得たサウナも楽しめる。



●京都市左京区上高野東山65 ☎075-744-1001 1泊2食付き1名3万5000円〜。プライベートサウナ「蒸庵」は完全予約制。75分利用1万2000円〜。https://moksa.jp

おかゆに湯葉と柚子のあんをかけた、胃腸に優しい養生朝食がいただける。



## 食べて、遊んで、学べる。 腸活スポット続々オープン。

日本各地の発酵食品を買ったり、ワークショップに参加したり。楽しい体験目白押し発酵テーマパークで腸活を。



上・チーズ製造室では、牧場から届く搾りたての生乳を使い、チーズを製造。湖北地方の発酵・醸造文化を取り入れたオリジナルチーズの開発も行う。左上・チーズ製造室で作ったチーズは、喫茶室でいただけるほか、オンラインでも購入可。左下・広々とした喫茶室では、発酵食品や発酵調味料を使ったカレーやドリア、ケーキなどが味わえる。



### 東京都 | 発酵デパートメント

「世界の発酵みんな集まれ！」が合言葉。幅広い発酵食品が揃う。

発酵デザイナーの小倉ヒラクさんがオーナーを務めるショップ。カフェレストランや物販コーナーでは、醤油や味噌といった定番から各地の漬物、アルコールなどユニークな発酵食品まで購入できる。発酵を学べるギャラリーや仕込み・テイストリングができるワークショップも。発酵文化を継承し、未来に発展させていく場として、さまざまなイベントを企画している。

●東京都世田谷区代田2-36-15 BONUS TRACK内 営業時間、休業日が不規則なため、来店前にInstagram (@hakko.department) で確認を。



黒麹を使った甘酒や、タレを混ぜなくてもおいしい納豆など多彩な発酵食材が揃う物販コーナー。商品はオンラインショップでも購入可。

### 埼玉県 | OH!!! ~発酵、健康、食の魔法!!!~

発酵の力を味わい、OH!!!と驚くような体験を。

奥武蔵の自然に恵まれた天覧山のふもとにできた発酵テーマパーク。全国から厳選した発酵食品や地元野菜と出せるマルシェ、薪火と発酵食のレストラン、ぬか漬けから発見された植物由来の「ビーネ乳酸菌」を使ったスイーツが楽しめるカフェも。発酵を通じた豊かな食体験が叶う。

キムチやぬか床、フルーツピネガー、塩麹や醤油麹をつくるワークショップなどを通じて、発酵の力を体験できる。糯甘酒を使ったシュークリームや、「ご飯がススムキムチ」を使ったキムチコロッケの販売も。



●埼玉県飯能市飯能1333 ☎042-975-7001 月曜休(祝日の場合は翌日) 営業時間は店舗により異なるので、HPで店舗情報の確認を。https://oh-hanno.jp



### 岩手県 | 陸前高田 発酵パーク CAMOCY

江戸時代から醸造業が盛んな地にできた発酵施設。

ネーミングの由来は醸造の「醸す」から。味噌や麹などを使った定食が自慢の発酵食堂や惣菜店、ベーカリー、チョコレート専門店、クラフトビール店等、発酵の工程なしには作れない食品や飲食の店が集結。発酵文化を伝えるイベントや新しい発酵の可能性を探るプロジェクトも行う。



「発酵食堂やぎざわ」の「豚コースのもろみ焼き御膳」は、醤油の搾りかすを食べて育った「ありすばーく」を使用。「陸前高田マイクロブルワリー」のクラフトビールも人気。



●岩手県陸前高田市気仙町字町308番地5 火曜休 営業時間は店舗により異なるので、HPで店舗情報の確認を。https://camocy.jp



撮影・Hidesue Yamada

# 自分の腸内を知って体質改善！ 検査キットでパーソナル腸活。

便や尿を送るだけで手軽に自分の腸内の健康度を測定。腸の状態を知り、食事や生活習慣の見直しに役立てて。



【バナソニック】

## おいしく腸活

手軽に続けられる腸活サブスクリプション。採便して送ると腸内フローラの解析結果に合わせ、菌を補う補菌食料と、育てる育菌食料を使った献立を提案。発酵食料が2カ月に1度届くほか、オープンレンジ「ビストロ」をレンタルできる。月額3,980円。(バナソニック <https://bit.ly/3iU8Z86>)

【シノギヘルスケア】

## 健腸計画 腸内フローラ 検査キット

腸内細菌の構成比率や、長寿の人に多い菌、肥満や痩せ型になりやすい菌などの割合を判定する採便キット。結果はウェブで確認できる。2万5300円(3個以上で2万2770円)(シノギヘルスケア ☎0120-810-771)



【大正製薬】

## 健康チェッカー 腸内環境

尿から腸内の腐敗物質であるインドールの量を測定し、腸内がどのような状態か、手軽に検査できる。結果は、約2週間後に郵送で届く。4,950円(大正製薬ダイレクトお客様センター ☎0120-81-8428)



【ヘルスケアシステムズ】

## 腸内環境検査 腸活チェック

採便して送ると、腸内環境の悪化に伴い増えるインドールの量を測定。腸内の健康具合や生活習慣の改善ポイントをウェブで確認できる。3,025円(カラダのものさし <http://p://karadano-monosashi.jp>)



# 実は口内環境が腸に影響!! 腸の病気を予防する口腔ケア。

消化官のスタート地点であり、腸まで一本の管でつながっている口。徹底ケアで、腸も健康に！

私たちの口内には500種以上の菌が生息している。それらの菌を唾液とともに飲み込んで胃液でプロックされると考えられていたが、最近の研究で一部の菌が腸まで到達することがわかってきた。弘前大学医学部附属病院歯科口腔外科の古館健さんによると、「口内と腸内は細菌菌が通うため本来は定着しないのですが、免疫機能が落ちていたりすると腸内に定着することがあります。口腔菌の一部が大腸がんや炎症性腸疾患などの発症に関わっているという報告がありますし、歯周病菌をマウス

に経口感染させると、アルツハイマー型認知症の発症に関連する物質が増加したという実験結果も。ですから腸のみならず、全身の健康のために口腔ケアはマストです。口腔内の菌の増殖を防ぎ、清潔に保つには、大小2種類の歯ブラシを使い、磨き残しがないようにブラッシングを。歯磨き粉はフッ素の濃度が950ppm以上のものを選んで。唾液には抗菌機能があるが、年齢を重ねるにつれ分泌が減ってくる。ガムを噛んだり、おしゃべりをして口を動かし、唾液腺を刺激して唾液を出そう。

古館 健さん

歯科医師、医学博士  
ふるだて・けん 弘前大学医学部附属病院  
歯科口腔外科助教。著書に「口がきれいだと、健康で長生きできる 万病・突然死を遠ざける近道」(KADOKAWA)。

## 唾液腺クルクルマッサージ



### 耳の前をクルクル

指を高耳の前、耳たぶの近くに当てる。耳たぶ側から前へ円を描くようにやさしくマッサージして、大きい唾液腺である耳下腺を刺激。



### 頬の下をクルクル

指を頬の下あたりに当てて、軽く押しながらゆっくりと円を描くようにマッサージ。口の中に600~1000個ある小唾液腺を刺激する。



### 顎の下をクルクル

指を顎の下、首筋に当て、円を描くようにマッサージ。唾液の分泌量が多い顎下腺と、舌の動きに応じて唾液を出す舌下腺を刺激。

# 脂肪の蓄積抑制作用も！ 今話題のタンサ活とは？

私たちの健康に不可欠な存在として注目を集めている短鎖脂肪酸について、働きや増やし方を専門家に聞いた。

「短鎖脂肪酸は腸内細菌によって作られる脂肪酸の一種です。腸管のぜん動運動を活発化し、腸の粘膜層のバリア機能を、免疫を司るリンパ球の働きを高めます。また脂質代謝を活発化して肥満を抑制したり、認知症リスクを抑えたりと、全身に良い作用をもたらすことと知られています」と語るのは、公衆衛生の専門医、伊藤明子さん。この短鎖脂肪酸を増やす活動が今注目の「タンサ活」だ。必要なものは2つあり、1つ目は善玉菌

で、味噌、漬物、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、サプリメント等で日常的に補おう。2つ目は善玉菌のエサになる食物繊維で、腸の中で発酵する発酵性食物繊維や体内で食物繊維として働く難消化性でんぷん、難消化性タンパク質がいい。全粒雑穀やスーパー大麦、豆類、高野豆腐などがおすすめです。スーパー大麦入りのレトルトごはんなど、手軽に「タンサ活」ができる商品が多数あるので、日々の食事に積極的に取り入れたい。

伊藤明子さん

公衆衛生の専門医、小児科医師  
いとう・みつこ 赤坂ファミリークリニック院長。東京大学医学部附属病院小児科医。NPO法人Healthy Children, Healthy Lives代表。メディア出演や講演も行う。



## ゼンブヌードル 丸麺

黄えんどう豆を使った豆100%の麺。植物性タンパク質が豊富で、1食に推奨量の1/2日分以上の食物繊維を含む。米、うどん、パスタからの置き換えで糖質30%オフ。1袋(80g×4食分)792円(ゼンブジャパン <https://zen.jp>)



## スーパー大麦 もち麦・玄米ごはん

一般の大麦に比べて食物繊維が2倍、難消化性でんぷんが4倍含まれるスーパー大麦と、ぶちぶち食感のもち麦、山形県産特別栽培米「つや姫」の玄米100%使用。150g 250円(城北麵工 ☎023-643-5501)



## 新あさひ 粉豆腐

植物性タンパク質と難消化性タンパク質が豊富な高野豆腐を粉末化したもの。炒り煮のほか、小麦粉の代用品としてパンケーキやハンバーグのつなぎなどにも。140g 370円\*編集部調べ(旭松食品 ☎0120-306-020)

# 整腸剤、サプリ、飲料…。 時短でできる腸活アイテム。

忙しくても無理なく取り入れられる錠剤や飲料。自分に合うものを見つけて、腸内を元気に！

## 新ビオフェルミンS錠

指定医薬部外品

ビフィズス菌と、2種の乳酸菌(フェーカリス菌、アシドフィルス菌)を配合。ヒト由来なので人の腸と相性がよく、小腸から大腸まで届いて腸内環境を整える。軟便、便秘、腹部膨満感の改善にも。350錠入り 2,602円(ビオフェルミン製薬 お客様相談窓口 ☎078-332-7210)



## 整腸剤

## 強ミヤリサン®(錠)

指定医薬部外品

腸の正常なバランスを保つ酪酸菌(宮入菌®)を主成分とした整腸薬。芽胞と呼ばれる耐久性の高い細胞構造を形成する酪酸菌(宮入菌®)は、生きたまま腸まで届き、腸内有益菌の働きを高め、有害菌の働きを抑える。整腸と軟便、便秘、腹部膨満感の改善に。330錠入り 1,686円\*編集部調べ(ミヤリサン製薬 お客様相談室 ☎03-3917-1191)



## サプリ



## シンバイオティクス

赤ちゃん由来の乳酸菌をはじめ、働きが違う23種類の乳酸菌とビフィズス菌を配合。さまざまな人の腸内環境に対応する。サロン専売品。90粒 7,560円\*編集部調べ(キュア お客様相談室 ☎06-6443-2520)



## そのもの納豆

佐賀県江北町有機研究会で栽培された大豆と「sonomono納豆菌」から作った納豆をフリーズドライにして粉末化。腸内のビフィズス菌や乳酸菌を増やす。90粒 5,832円(そのもの ☎0120-361-160)

## 飲料

## 午後の紅茶 アップルティープラス

ビフィズス菌を増やして腸内環境を改善し、便通をよくすると報告されているガラクトオリゴ糖配合。国産りんご果汁使用。430ml 163円\*編集部調べ(キリンビバレッジ お客様相談室 ☎0120-595-955)



## 飲む玄米

米麹と玄米で作った甘酒。甘酒の食物繊維やオリゴ糖が善玉菌のエサになり腸内環境をととのえ、玄米の栄養も丸ごと摂れる。115g 205円\*編集部調べ(海蔵造 お客様相談室 ☎0800-800-3865)

