

放送時間: 2016年9月6日(火) 19:00~21:54

番組概要: 『"腸"がすべての原因だった?』

腸内環境のスペシャリスト、小林弘幸先生らを迎え、

腸からつかさどる体のメカニズムを徹底解析。

「むくみ解消」「便秘解消」「ダイエット」「美肌」「長寿」さらには「最新研究」など、

様々な視点から"腸"を解説。"腸"に特化した健康バラエティ番組。

出演者: 〔M C〕 髙嶋政宏 高橋真麻

〔スタジオゲスト〕 かたせ梨乃 関根勤 カンニング竹山

ホラン千秋 大石絵理

〔専門家・監修〕 小林弘幸 (順天堂大学医学部附属順天堂医院 教授)

青江誠一郎(大妻女子大学家政学部食物学科 教授 小林暁子 (小林メディカルクリニック東京 院長)

辨野義己(理化学研究所特別研究員農学博士)

〔VTR ゲスト〕 菊地亜美(むくみ)

八代亜紀、やしろ優(ダイエット)

東尾理子、大石絵理(便秘)

羽田美智子、辨野義己(イタリア・サルデーニャ)

〔ナレーター〕 林田尚親、水樹奈々、大野貴史、石原夏織

この番組は専門家の監修のもと番組を構成いたしましたが、 実際に試される場合は、医療機関に相談の上、 ご自身の正しい判断のもと行って下さい。

①『蒸しショウガホットミルク』でむくみ解消

▼むくみの原因は、腸冷えにあった!

- ・20代から50代の女性のおよそ6割が、カラダの"むくみ"に悩んでいる
- "腸冷え"すると腸の"ぜんどう運動"が低下
- 腸の周りのリンパ管が滞ってしまうと、身体全体のリンパ管の流れも滞り、 むくんでしまう





▼腸冷えを改善するスーパーちょい足しフード"蒸しショウガ"

- 1週間の"蒸しショウガ"腸温活に挑戦!
- 挑戦者:菊地亜美(26歳)
 - 一般被験者2人



蒸しショウガの作り方

- ・しょうがを皮をむかずに1~2mm にスライス
- 30分蒸す
- 1日~2日間カラカラになるまで天日干しする
- すり鉢で粉状するつぶして完成

※成分が変わりますので常温で保存してください ※スーパーなど市販されているものもあります

蒸しショウガ腸温活のルール

- ★朝・夜 1回ずつ 65度のホットミルクに 蒸しショウガ1g(小さじ約1杯)入れて飲む
- ★それ以外の生活は普段通り
- ★期間は1週間
- ▼被験者全員むくみ解消!

②『スーパー大麦』でダイエット

- ▼肥満の原因は腸の「デブ菌」にあった
 - 腸内細菌には「デブ菌」と「ヤセ菌」がある
 - つまり「デブ菌」減らして「ヤセ菌」を増やせば肥満は解消される!
 - •「デブ菌」を減らすには"食物繊維"が有効





- ★"食物繊維"を多く含む食材として注目したのが『スーパー大麦』!
- ★肥満・大腸がん患者の増加が社会問題となったオーストラリアで 国を挙げ10年の年月をかけて品種改良されたスーパーフード!
 - 2週間の"スーパー大麦"ダイエットに挑戦!
 - 挑戦者:八代亜紀・やしろ優・一般被験者3人





スーパー大麦 腸活ダイエットのルール

- ★スーパー大麦のグラノーラを朝食の最初に50g食べる
- ★それ以外の食事は普段通り
- ★期間は2週間

▼果たして2週間後の結果は?

前

|体重|・八代亜紀(66) 非公開 ⇒ -1.6kg(3週間後)

- やしろ優(29) 82.6kg \Rightarrow 80.1kg -2.5kg

腹囲・八代亜紀(66) 79.3cm ⇒ 76.3cm(3週間後)—3.0cm

・やしろ優(29) 100.9cm ⇒94.6cm —6.3cm

③『ココナッツヨーグルトドリンク』で夏老け解消!?

★「夏老け」とは…夏に肌が老ける現象

- ・乾燥 しわ たるみ シミ くすみ が夏に全てがおこりうる
- 原因 ① 夏の強い紫外線 ⇒ 活性酸素が発生し、肌を攻撃する
 - 原因 ② 腸の夏バテ ⇒ 熱帯夜による睡眠不足、サッパリ嗜好による偏食で腸が疲れる
 - ⇒ 血行が悪くなり、肌の新陳代謝であるターンオーバーがストップ





★夏老けを解決してくれるのが… 『ココナッツヨーグルトドリンク』!

夏老け予防パワー その①!

「活性酸素をやっつける2つの成分」

- トコトリエノール…肌の表面で発生した活性酸素をやっつけてシミやくすみの原因を断つ
- ケトン体…肌の奥で活性酸素をやっつけてシワやたるみを解消する。

夏老け予防パワー その②!

「腸を復活させる乳酸菌」

乳酸菌が腸の環境を整え栄養をよく取れるように!血行が良くなり、肌の新陳代謝 ターンオーバーが活性化! 古い角質が排出されるようになりシミ・くすみ・乾燥などを解消





★4週間の「夏老け解消生活」に挑戦!

挑戦者:横澤夏子•一般被験者2人

ココナッツヨーグルトドリンクの作り方

ココナッツミルク100グラムとヨーグルト200グラムを混ぜるだけ

ココナッツヨーグルトドリンク 夏老け解消 生活ルール

- ★ココナッツヨーグルトドリンク300g を毎日飲む (ココナッツミルク100グラムとヨーグルト200グラムを混ぜたもの)
- ★それ以外の生活は普段通り
- ★期間は3週間

▼3週間後、全員が夏老け解消を実感!





④『腸ヨガ』で便秘改善

▼便秘の原因は腸のストレスにあった!

運動、食べ物、何をやっても改善されない便秘は<u>「腸ストレス」</u>が原因かも!精神的なプレッシャーが便秘を引き起こすその理由は<u>「自律神経の乱れ」</u>自律神経を整えれば腸は整い便秘も解消! そのためにおすすめなのが<u>「腸ヨガ」</u>腸ヨガはヨガ特有のゆったりとした動きと呼吸法で自律神経を整えお腹まわりを刺激するポーズで腸の動きを活発にするもの。

▼長年便秘に苦しむ 4 人が腸ヨガに挑戦

東尾理子(40歳):26年便秘に悩んでいる

現在は夫・石田純一さんのデリカシーのない一言で便秘に

・大石絵理(22歳): 高校生の頃から便秘に悩んでいる

便秘を気にしすぎて眠れない、病院に運ばれるほど便秘に

54歳主婦:便秘にいいお茶を飲まないと不安

44歳主婦:PTA役員などのストレスで便秘が続く

以上4人が2週間、「便秘解消腸ヨガ」にチャレンジ





腸ヨガのポーズ

朝の腸ヨガ

1、マーメードのポーズ

横向きに寝て下の腕を伸ばし頭を乗せる ウエストおしり内ももを締めながら脚を上げる 脇腹に効いているなと感じるところまで脚を上げる 5回呼吸する 反対側も行う

2、ヨットのポーズ

脚を伸ばして座り片足を立てる 立てた膝に肘をかける 5回呼吸する

夜の腸ヨガ

1、猫のポーズ

脚は肩幅ぐらいに開きよつんばいになる 手を前に伸ばして頭を下げ床におでこをつける 5回呼吸する

2、バッタのポーズ

うつ伏せになり両手を後ろで組む 肩と脚を上げる この体勢のまま5回呼吸する 組み手をはずしてリラックスする



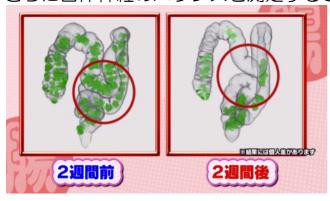






▼結果は全員お通じアリ!

CT検査で腸の様子を見ると大きな変化が! さらに自律神経のバランスを測定すると2週間で大きな変化が!





⑤世界一の長寿島「サルデーニャ島」に学ぶ!

明日からマネできる5つの長寿食

▼世界一の長寿島に学ぶ!明日からマネできる5つの長寿食

- ②100歳以上の長寿者が局地的に多い地域「ブルーゾーン」のひとつ、 『イタリア・サルデーニャ島』の長寿の秘訣を探る!
- @出演者:羽田美智子・辨野義己(理化学研究所特別招聘研究員)



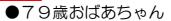


サルデーニャ島で出会った5つの食材と長寿の方々

- ①オメガ9たっぷりのオリーブオイル
- ②栄養価の高い 羊のミルクを使ったペコリーノチーズ
- ③天然酵母パン
- ④ポリフェノールいっぱいのワイン
- ⑤イソフラボン 豆料理(ミネストローネ)

【サン・ベネディット市場】

- ★オレイン酸たっぷりのオリーブオイル
- ●94歳おじいちゃん







【羊飼いおじいさん】

- ★栄養価の高い 羊のミルクを使ったペコリーノチーズ
- ★天然酵母パン
- ●ANGELO(アンジェロ) 82歳





【トラックに乗るおじいさん】

●トラックの運転手 高齢者:ANTONIO (アントニオ) 93歳

【農家のおじいさん】

★ポリフェノールいっぱいのワイン

● 農家:GIOVANNI(ジョヴァンニ) 94

【90年来の同級生】

- ●ADELINA (アデリーナ) 102 歳
- ●INES (イーネス) 102 歳

【自転車を軽快に乗りこなす100歳おじいさん】

★イソフラボン 豆料理(ミネストローネ)

●GIULIO(ジュリオ) 103歳





⑥近年急増している、腸の難病『クローン病』

▼クローン病

近年日本で急増し、4万人以上が抱えている腸の難病。

炎症や潰瘍が、小腸や大腸を中心とした消化器官に生じる病気。

原因はまだわかっていないが、遺伝や食事、

そして腸内細菌などの要因が重なり合うことで

免疫機能が異常に働き、自分自身の細胞を攻撃していると考えられている。

攻撃を受けた腸の壁は傷つき、ただれる。

すると食べ物から栄養を消化吸収できなくなり、だるさや倦怠感、

さらに体重の減少を引き起こす。長年クローン病を患い、何度も炎症を

繰り返すと、腸管が狭くなる狭窄が起こる。

すると、食べた物が通過できず口へと逆流して嘔吐するようになり、

さらに、奥深くまで炎症が進むと、穴が開き、腹膜炎を引き起こす場合もある。

▼内視鏡的バルーン拡張術

絶望の淵に立たされた夫婦を救った最新の技術。

腸の狭窄に風船を入れて膨らませることで、狭窄を広げる治療法。





【取材先】· 藤田保健衛生大学病院 消化管内科 大宮直木教授 0562-93-2111 (代)

よこやま IBD クリニック 横山正 院長 052-228-7075

⑦知ってびっくり!?最新腸内ニュース!

▼ジャンクフードを食べたくなるのは、

腸内細菌のせいだった!?」

アメリカ・ニューメキシコ大学の研究チームは、 脂っこいものや糖分の高いものを食べたく なるのは、腸内細菌が体に命令しており、 それに逆らえないからではないか?と発表。 論文では、腸内細菌は食べたい物を食べるまで 嫌な気分にさせる毒素を出したり、味覚の センサーを変化させ、食行動をコントロール しているという。



現在は、ジャンクフードを食べたくさせる菌や、逆にジャンクフードを 食べたいという気持ちを抑える菌の特定を目指して研究中。

▼赤ちゃんの夜泣きは乳酸菌で改善できる!?

赤ちゃんの夜泣き、その原因は解明されていなかった。 しかし、イタリア・トリノ大学の研究チームが、「ある乳酸菌」が、 赤ちゃんの夜泣きを改善する可能性があると発表。 実験では、夜泣きがひどい赤ちゃんに乳酸菌のひとつ、

ラクトバチルス・ロイテリ菌を与えると、 腸内環境が整えられ、夜泣きの時間が

大幅に減少する事が分かった。

1日平均3時間ほど泣いていた赤ちゃんの95%が、およそ1か月後には、50分にまで減少したという。



現在では、このラクトバチルス・ロイテリ菌を含んだ赤ちゃんの夜泣き対策の薬も開発されており、お母さんの寝不足も解消するかもしれません。