

<http://www.kagu-uro.or.jp/child/20220627-1/>

-----ここから本文-----

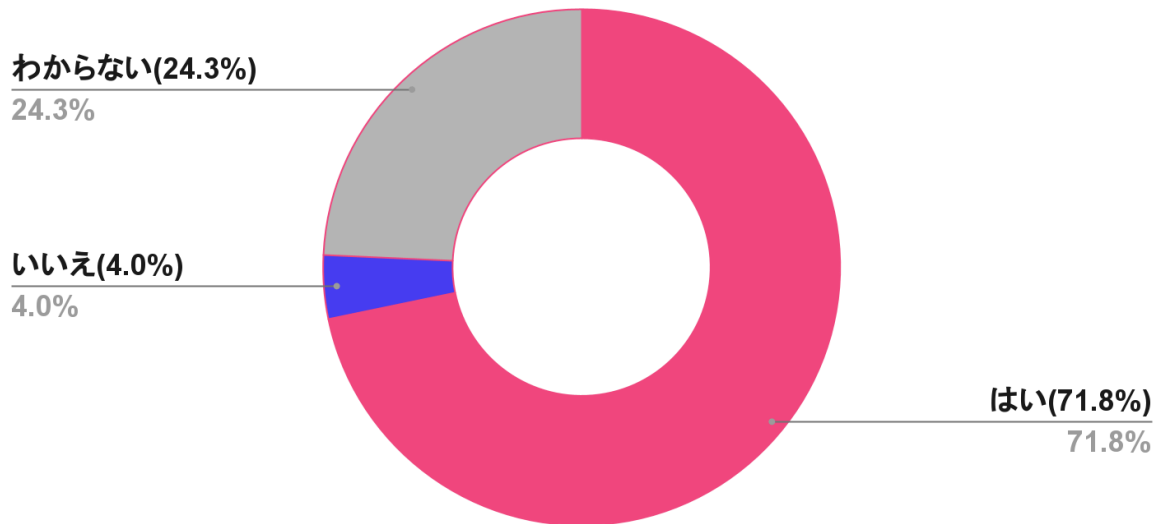
70%以上が実感！便秘に腸活は効果的だった。成功の秘訣はヨーグルト



アンケート元：[PRTIMES](#)

便秘には腸活が効果的とききますが、本当にみんな効果がでているのか気になりませんか。ある調査では、腸活実践者の70%以上の方が、便秘に腸活が効果的だったという結果があります。

【腸活実践者に聞く】腸活による効果は実感できる？



どのように取り組んだのか、何が効果的だったのか実際のデータを集め、医師の見解もお話してみます。

この結果を知ると今からでも腸活を始めたいくなるでしょう。

[腸活実践者の50%が実感！便秘に効果的な腸活](#)

[50%が実感！1番効果的な腸活は「食生活」を変えること
腸活実践者が効果を実感する、腸に良い食生活とは？](#)

[大半が実感！腸にいい食事は「ヨーグルト」](#)

[【ヨーグルトの選び方】乳酸菌・ビフィズス菌の種類をチェックすべし](#)

[【ヨーグルトの食べ方】毎日継続して食べるのが大事](#)

[【ヨーグルトが食べられない方】無理せず食べやすい・飲みやすいもので腸活をしよう](#)

[なぜヨーグルトが腸活に効果的？プロバイオティクスとは](#)

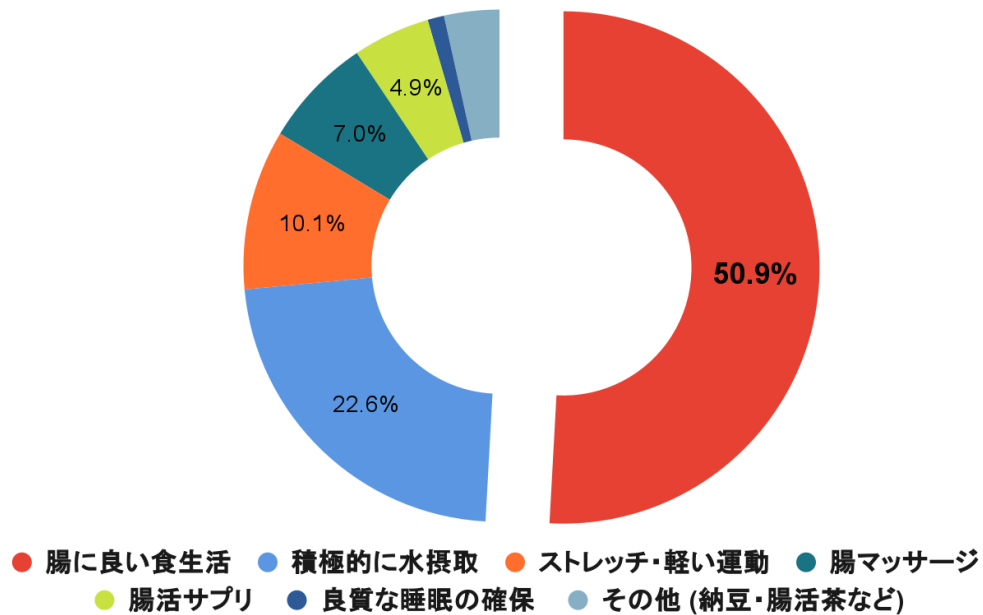
[より効果的な腸活方法は、「プロバイオティクス+プレバイオティクス」](#)

[まとめ](#)

[執筆：医療法人 神楽岡泌尿器科院長 渋谷のプロフィール](#)

50%が実感！1番効果的な腸活は「食生活」を変えること

【腸活の効果を実感している方に聞く】1番効果を実感できた腸活方法は？



アンケート元：[PRTIMES](#)

腸活を実際に行っていた方で効果を1番実感できた方法は「腸に良い食生活」を行うという結果がありました。

ほかにも、水を積極的に取り入れたり、ストレッチなど軽い運動をしたりするのも効果的というアンケート結果が出ていますが、腸活初心者なら、腸活実践者の半数が効果的だと認めた「腸に良い食生活」を行ってみるのがいいでしょう。

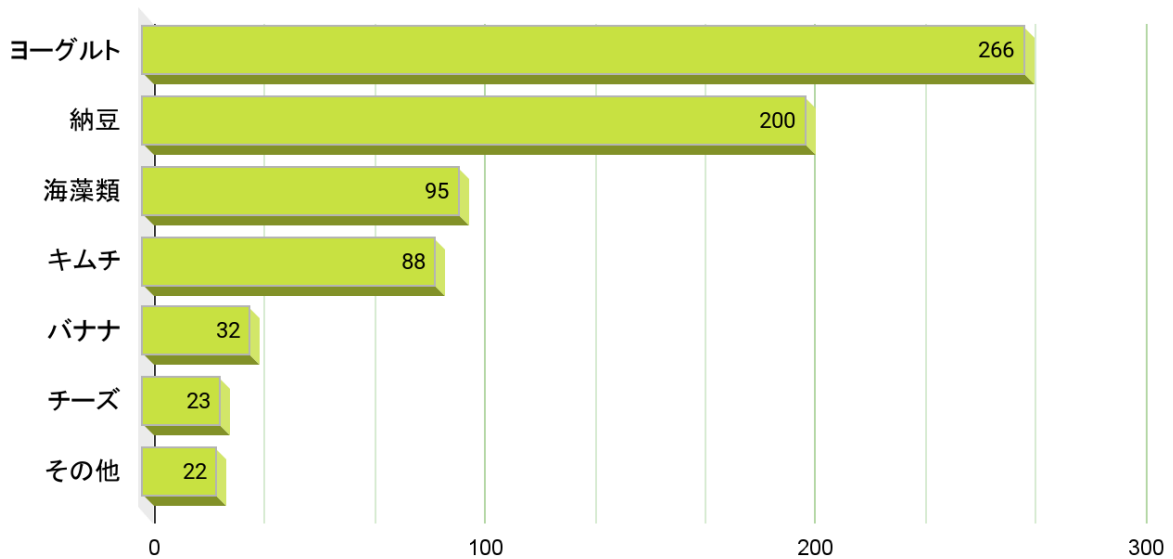
では、どのような食事が「腸に良い食生活」と言われているのでしょうか？

食生活から始める腸活はこちらで紹介しています。

[食事で腸内環境を整える！善玉菌を増やす4つの方法](#)

大半が実感！腸にいい食事は「ヨーグルト」

【腸活実践者が効果を実感!】腸に良い食生活とは？



アンケート元: [PRTIMES](#)

腸活実践者が効果を実感した「腸に良い食事」は、①ヨーグルト②納豆③海藻類④キムチ⑤キムチ⑥バナナという結果になりました。

アンケート結果からもわかる通り、初めて腸活を行うならヨーグルトを食べてみるのが良いでしょう。

【ヨーグルトの選び方】乳酸菌・ビフィズス菌の種類をチェックすべし

ヨーグルトが腸活に効果的なのは、腸活実践者のアンケート結果やロジックからも明らかですが、どのヨーグルトから試せばいいのか、選び方を紹介します。

ヨーグルトの選び方
①腸活をして、身体はどこ・何を予防、改善したいと考えているのかをはっきりさせる。→例：腸活をして便秘を治したい、美肌を目指したい など
②スーパーのヨーグルト売り場で、パッケージの裏面にある成分表の関与成分を見る。
③自分が腸活をして予防・改善したい箇所に効果的な乳酸菌やビフィズス菌が入っているかを確認する。 →例：便秘を予防したいからビイドバクテリウム・ラクティス・FK120株が入っているかを確認した。
④ヨーグルトを1週間食べても効果が実感できなかった場合、次のやり方②③を繰り返す。

だいたいヨーグルトの成分表には「関与成分」として、入っている乳酸菌やビフィズス菌が書かれています。

ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌にも様々な種類があり、どの乳酸菌やビフィズス菌が入っているかによって腸活の効果も異なっているのです。

特に便秘の予防・改善のために腸活をしたい方は、「ビイドバクテリウム・ラクティス・FK120株」や「ラクトコッカスラクティス・亜種クレモリス・GCL1176株」が入ったヨーグルトがおすすめです。

ぜひ、ヨーグルトの成分表の関与成分を見て、最初のヨーグルトを選んでみてください。

『[医師が教える腸活の効果15選！目的に合った効果的な乳酸菌やビフィズス菌も紹介](#)』では、ヨーグルトに含まれる、どの乳酸菌やビフィズス菌がどんな効果を与えるのかを紹介しています。腸活と効果的な菌や株はこちらにも載せていますが、ぜひ参考にしてみてください。

便秘予防改善	ビイドバクテリウム・ラクティス・FK120株 ラクトコッカスラクティス・亜種クレモリス・GCL1176株
肌荒れ・乾燥	ビフィドバクテリウム・ブレーベ・ヤクルト株・ガラクトオリゴ糖
花粉症	ビフィドバクテリウム・ロングム・BB536株
アトピー性皮膚炎	ラクトバチルス・ラムノーサス・GG株
免疫力の強化	ラクトバチルス・ブレイビス・ラブレ株
インフルエンザの特効薬	ラクトバチルス・カゼイ・シロタ株・ラクトバチルス・アシドフィルス・L-92株
細菌やウイルス全般	ラクトバチルス・ペントーサス・S-PT84株
O-157対策	ラクトバチルス・カゼイ・シロタ株
食中毒予防	ラクトバチルス・ブランタラム・HOKKAIDO株
内臓脂肪を減らす	ラクトバチルス・ガゼリ・SBT2055株
血糖値上昇の低下	タクトコッカス・ラクティス・亜種クレモリス・FC株
高血圧予防	ラクトバチルス・ヘルベティカス・CM4株
コレステロール低下	ラクトバチルス・ガゼリ・SBT2055株・ラクトコッカス・ラクティス・亜種クレモリス・FC株・ラクトバチルス・ガゼイ・N-1株
大腸がん予防	ビフィドバクテリウム・ロンダム・BB536株・ビフィドバクテリウム・アニマリス・LKM512株
胃がん予防	ラクトバチルス・ガゼリ・OLL2716株
潰瘍性大腸炎の症状緩和・安定	ビフィドバクテリウム・ロンダム・BB536株・ビフィドバクテリウム・ブレーベ・ヤクルト株
口臭、歯周病、歯周炎、	ラクチバチルス・サリバリウス・T12711株

【ヨーグルトの食べ方】毎日継続して食べることが大事



自分に合うヨーグルトを選んだら、次は食べ方に注意する必要があります。

結論から言えば、ヨーグルトは食後か間食に毎日**100～300g**を食べることがおすすめ。

まずは、1週間同じヨーグルトを食べ、効果が実感できなければ新しい次のヨーグルトをまた1週間試してみるといいでしょう。

ヨーグルトで摂取した乳酸菌やビフィズス菌は腸に住みつくわけではなく、2・3日で大便となって流されてしまいます。

常に善玉菌優位の腸内環境を意識するためには、毎日継続してヨーグルトを食べる習慣がカギとなってくるのです。

ありがたいことに、日本には様々な種類のヨーグルトが売られているため、自分に合ったヨーグルトを見つけられる可能性が非常に高いです。

もし、すべてのヨーグルトを試しても効果が実感できなかった場合は、納豆・海藻類などを同じように進めていくのがいいですね。

【ヨーグルトが食べられない方】無理せず食べやすい・飲みやすいもので腸活をしよう



ヨーグルトを毎日食べられない方は、決して無理はしないでください。

腸活では、自分の腸内環境に合った腸に良い食品を摂ることが効果的です。しかし、腸活実践者が1番効果的と言っていたとしても、ヨーグルトにこだわる必要はありません。

ヨーグルト以外にもプロバイオティクスが入った食品は存在しており、特に私は飲みやすい「[複合乳酸菌生産エキス エンテロ](#)」をおすすめしています。

[泌尿器科院長がなぜ「腸活」にこだわるのか？便と尿は健康に密接に関係している](#)では、泌尿器科医であるわたくし渋谷が実践している腸活も公開しています。

ぜひ、腸活のやり方で悩まれている方は、こちらを参考にしてみてください。

なぜヨーグルトが腸活に効果的？プロバイオティクスとは



いきなり「ヨーグルトが腸に良いから便秘に悩んでいる方は挑戦してみてください」と言われても、なぜヨーグルトを食べなくちゃいけないのか？など、根本的な理由がわかっていなければ継続は難しいものです。

ずばり、ヨーグルトが腸活に効果的な理由は、ヨーグルトがプロバイオティクスが入った食品だからです。

プロバイオティクスとは、生きたまま体内に菌を送り届けることで善玉菌優位の腸内環境を作ってくれる微生物のことです。

代表的なものとして、乳酸菌・ビフィズス菌が含まれたヨーグルトや乳酸菌飲料があります。

プロバイオティクスは、乳酸菌やビフィズス菌を胃酸に溶かされることなく生きたまま腸に届けることができるため、腸年齢を若く保ち、善玉菌優勢の非常にいい腸内環境を作る効果があります。

よく広告で「ヒト由来の～」というキャッチコピーを見ませんか？それは、つまり「プロバイオティクスを摂りましょう！」という広告です。

ヨーグルトは、腸に菌を直接いきのまま送れるプロバイオティクスだから、腸内環境を整える腸活と相性がピッタリ！

プロバイオティクスについて詳しく知りたい方は、『プロバイオティクスの正体がまるわかり！腸活の効果との関連性』もご参照ください。

より効果的な腸活方法は、「プロバイオティクス+プレバイオティクス」



腸活の効果を高めるには、プロバイオティクスにあたるヨーグルトや乳酸菌飲料と合わせて、プレバイオティクスを摂るのが良いでしょう。

プレバイオティクスとは、食物繊維やオリゴ糖のことで腸内の善玉菌のエサとなる食品で、善玉菌を育てる効果があります。

つまり、効果的な腸活方法とは「生きた菌を腸内に届けて善玉菌を増やす食品+善玉菌のエサを届けて善玉菌を育てる食品を一緒に摂る」ということです。

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせた効果は、シンバイオティクスという名称がつくほど広まっており、効果を実証されています。

プレバイオティクスに当たる食品を一部ご紹介するので、ぜひ、活用してみてください。

ヨーグルトと合うプレバイオティクスに一例

・バナナ

- ・はちみつ
- ・抹茶
- ・豆乳
- ・はちみつ
- ・寒天
- ・さつまいも

プレバイオティクスの一例として、ヨーグルトに合うものをご紹介いたしましたが、もっとプレバイオティクスを知りたい方は『腸活はプレバイオティクスの支えが必要！プロバイオティクスの違いも紹介』を、ぜひ、腸活の参考にしてみてください！

まとめ

腸活実践者の70%以上が腸活で便秘予防・改善を実感しているアンケート結果を紹介させていただきました。

腸活実践者がおすすめする腸活であるヨーグルトの、選び方・食べ方を参考にしてみてください！

また、紹介しました[複合乳酸菌生産エキス エンテロ](#)は当病院または通販サイトで購入できますので、興味ある方は各自でお買い求めください。

監修：医療法人 神楽岡泌尿器科院長 渋谷のプロフィール



1961年(昭和36年)	旭川生まれ
1980年(昭和55年)	道立旭川東高等学校 卒業
1988年(昭和63年)	札幌医科大学 卒業手術件数・診療実績

神楽岡泌尿器科では、「排尿に関してのかかりつけ医になりたい」という思いで日々診療に努めており、早期発見・早期治療ができるよう、患者本位で気軽に緊張せず受診していただける病院づくりに励んでいます。

[当院を映像](#)でもご覧いただけるため、雰囲気を知りたいという方はぜひご覧ください。

私は泌尿器科院長をしており、腸活によって得られる便秘解消作用と健康には深いつながりがあると考えています。

腸活と健康との関わりについての考えを『[泌尿器科院長がなぜ「腸活」にこだわるのか？便と尿は健康に密接に関係している](#)』でまとめているため、知りたい方はぜひご覧ください。

出版年数	著書・メディア掲載
2014年 5月15日	「気持ちいいオシッコ」のすすめ
2016年 5月10日	2016最新版 現代の赤ひげ 医療最前線の名医9人
2016年 10/27号	週刊新潮

腸活記事

[【腸活の基本】便秘には運動・睡眠・善玉菌の3要素が大切！その理由を現役医師が教えます](#)
[腸活初心者必見！菌活におすすめの食べ物と食品の選び方](#)
[若返る秘訣は腸活にあり！今まで効果がないと思っていた人に朗報](#)
[腸活初心者は「大腸の働き」から知ろう！継続のカギは大腸と美容・健康の関係性から](#)
[ズボラでも取り組める便秘に効果的な腸活方法を医師が紹介！](#)



—企画テンプレート—

掲載先: 神楽岡泌尿器科

カテゴリー: 泌尿器科の腸活情報

企画の主旨: 便秘には腸活が効果的だとわかる記事

KW: 便秘 効果 100

ペルソナ／置かれているシチュエーション: 便秘に悩む30代女性。腸活がいいとは聞くものの本当にいいのかわからない。実際にしている人の声を聞きたい。

抱えている問題: 腸活に成功した人の体験談を聞きたい

記事で得られる学び(ゴール): 腸活に対して前向きになれる

ライティング注意事項:

タイトル: 70%以上が実感！便秘に腸活は効果的だった。成功の秘訣を読み解きます

画像
リード

ある調査では、70%以上の女性が便秘に腸活が効果的だったと答えています。

なぜ効果を実感できたのか、成功の鍵を現役医師が読み解きます。便秘に悩まされている方は必見です。

みたいな感じ・・・

[泌尿器科院長がなぜ「腸活」にこだわるのか？便と尿は健康に密接に関係している](#)

見出し1: 70%が実感した便秘に効果的な腸活

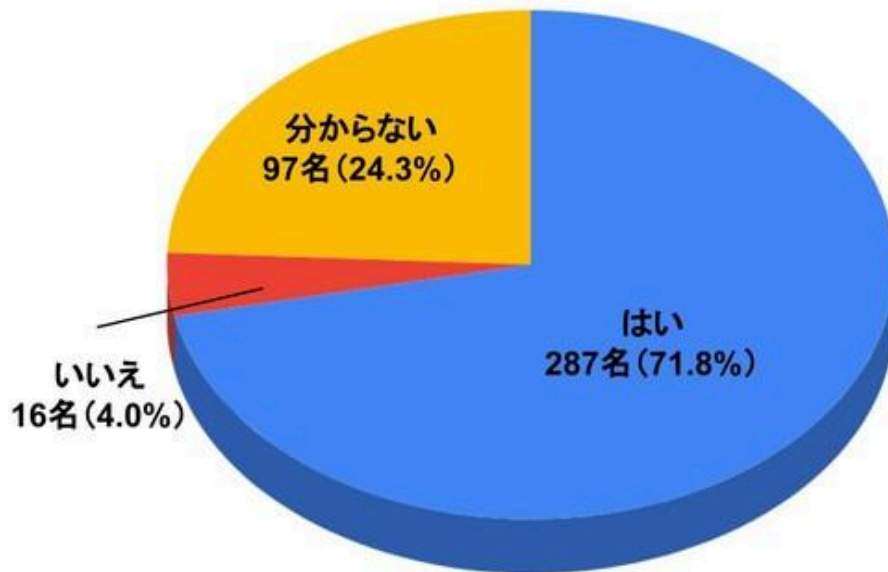
ここにあるデータを要約してください。

年齢、腸活で摂取していた食べ物など。下記データ画像は自分で作ってください。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000030.000053585.html>

腸活による効果を実感していますか

(n=400)



見出し2:ヨーグルトはなぜ効果的だったのか

データでは、ヨーグルトを摂取している方が多かった。

なぜヨーグルトが効果的だったのか理由を説明する。

プロバイオティクスが含まれていること、善玉菌を増やす作用があることが説明されていれば大丈夫です。

参考資料:p127-

見出し3:腸活を初める前に知って欲しいポイント

便秘で悩んでいた方は、腸活を意識し毎日ヨーグルトを摂取していることがわかった今。

じゃあ私もヨーグルト買って食べよう！と思っている方も多いでしょう。

しかし、ヨーグルトと一概にいても種類は豊富。

今回は、腸活を意識したヨーグルトの摂取方法を教えます。

参考資料p129-

- ・自分に合うものを見つける
- ・継続して摂取する
- ・種類によって入っている菌が違う

みたいなことが書かれていれば大丈夫です。、

あくまで継続できることが大事なので無理のない範囲で摂取しましょう。

この記事の腸にいい菌がいないと何食べても意味がないという文章もいれる。

<http://www.kagu-uro.or.jp/chokatsu/220426-2/>

私がおすすめているのは、「[複合乳酸菌生産エキス エンテロ](#)」

いい菌を体に取り込むという意味で推奨しています。

見出し3:より効果的な腸活「プレバイオティクス」

プロバイオティクス+プレバイオティクスで相乗効果があることを説明。

ヨーグルトをオリゴ糖と一緒に食べるといいよみたいなことが書かれていたらいいです。

p134-

まとめ

全体まとめて下記の腸活情報へつなげる。

エンテロの紹介もする。

また、紹介しました[複合乳酸菌生産エキス エンテロ](#)は当病院または通販サイトで購入できますので興味ある方は各自でお買い求めください。

