

平成29年5月20日(金)

老球の細道327号

## 「便学」に励もう

葵会津バスケットボール協会 室井 富仁

以前に「黄色い尿」について書いたときに「大便の話はないのですか？」と神の声を聞いた。ちょうどその時、グッドタイミングで新聞の書籍紹介で『大便力』（辨野義己著 朝日新書）という本見つけた。すぐに買い求め一気に読破した。紹介したい内容がたくさんあったのだが、今までため込んでしまった。便秘気味になったので出してしまいたい。

「元気の印は朝ご飯」という標語がある。これは、かつて自治医科大学の医師国家試験合格率向上にちなんで作られたものである。合格率を上げるために、ある栄養学の権威者が自治医科大学を全員合宿させて、朝早く起こして朝食を食べさせ、運動を取り入れながらスパルタ教育をした。その結果、下降気味だった合格率がのきなみ向上した。ここでポイントになったのが早起きと朝食だった。このエピソードにより、朝食を食べることが学力向上につながり、1日の元気につながるということが全国に広まった。

このエピソードから『大便力』の著者は言う。「朝ごはんを食べようと思えば、朝余裕をもって起きなければならない。それには早寝が必要。早起きすれば腸の動きが活発になるので便意をもよおす。ウンチをすればお腹もすいて朝ご飯もおいしい。これが朝ご飯健康につながる“うんち三段論法”である」。こちらは「元気の印は朝ウンチ」。

世の中のすべての物事に理想がある。理想の女性、理想のコーチ、理想のチーム等・・・。ウンチも例に漏れない。理想のウンチとは何か。著者曰く「一言で言うと、バナナウンチ。バナナウンチの条件は三つ。一つ目は、色は黄色から黄褐色。大腸の悪玉菌が多くなると褐色か黒色になり、悪臭がとれない家族から敬遠され、トイレがその人専用になってしまう。二つ目は、形がバナナ形が2～3本（そんなバナナ!）。三つ目は、理想の水分含量約80%。練り歯磨きほどの硬さで、水に気持ちよく(?)プカプカ浮いた状態。水洗すると、パット花火のように散ってしまう」。ウンチも一期一会、寂しい運命にある。

また著者曰く「大胆な理想的なウンチの出ごこちを楽しむには“三つの力”が必要だ」。

①ウンチを作る力：ウンチの固形分は約20%。その中で最も大切なのが食物繊維。野菜の中でも根菜、海藻、豆、果物をたくさん食べる。食物繊維は5大栄養素に次ぐ“第6の栄養素”と言われる。私たちの意識以上に腸が「腸一欲しい!」と願っている。

②ウンチを育てる力：人を育てるには「かわいい子には旅をさせろ」。ウンチも同じである。いつまでもそばに置いて溜めこんではいけない。スルッとあとくされないように出すためにはビフィズス菌を増やす。ビフィズス菌が増えれば腸内の悪玉菌が減る。そのためにもヨーグルトや乳酸菌飲料、そして納豆をたくさん摂る。

③ウンチを出す力：大腸に集まったウンチを一気に押し出す力は、スポーツ界で今流行のインナーマッスル、腸腰筋を鍛えることである。上体を起こす腹筋運動をやったり、ウォーキングするだけでも腸に刺激が加わり便意を催してくる。「腸一気持ちいい!」とは金メダルを取ったときだけではない。

指導者は自分の体調や健康に常に気配りしなければならない。元気でないと良い指導などできるわけがない。健康の3原則は言わずと知れた「快食、快眠、快便」。快便の話はとかくタブーとなりがちであるが、今回特別にウンチク（蘊蓄）をたれてしまった。