

便秘は体と心の目詰まり？

便秘に悩むあなたを救う、便秘解消のスペシャリストの教え

# 便秘の神様

2022年5月19日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は長井佳代 著『便秘の神様』を2022年5月19日(木)に刊行いたします。

管理栄養士だから知っている、がんばらない腸活！

「いつもおなかがポッコリ」「一週間お通じがない」「下剤がないと不安」…本書に出てくるのは、仕事に子育てに日々奮闘する、便秘に悩む女性たち。本書は、彼女たちが、便秘をソリューションする栄養カウンセラー「ベンソルー」に相談しながら便秘を解消していく小説仕立ての一冊です。

ヨーグルト信仰に頼り過ぎた未華子、イライラしがちなメンタルが問題の里香、プロテイン乱用のさくら、便秘薬依存のアリサ、ひたすら腹筋を鍛える風花。それぞれの心と体の悩みに“便秘の神様”ベンソルーが栄養学の知識をもとにアドバイスします。

便秘解消におすすめの「甘酒ヨーグルト」「グラノーラバー」などのレシピや食材も収録しています。

タイトル:便秘の神様

ページ数:224ページ 著者:長井佳代 監修者:谷口一則

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2022年5月19日

ISBN:978-4-86667-383-7

## 【目次】

- 序章 便秘は心の目詰まりです
- 第1章 ヨーグルトでは治りません！
- 第2章 イライラは便秘の温床です！
- 第3章 プロテインはやめなさい！
- 第4章 便秘薬は捨てて！
- 第5章 腹筋じゃダメよ！
- 第6章 繊維リッチな暮らしを目指しなさい！
- 終章 それぞれの旅立ち

## 【著者プロフィール】

長井佳代(ながい・かよ)



栄養院創始者 管理栄養士 1979年生まれ  
 武庫川女子大学卒業後、病院勤務、料理講師を経てヘルスケア企業にて栄養指導に従事。2010年に独立し、フィットネスクラブやクリニックなどで栄養指導を行う。心が自由になると不思議と便秘も解消する。こうした自身の体験からその人の本音を引き出す栄養指導を心がけたところ「受けただけで元気になる」「心のカウンセリングまでしてもらったみたい」と好評に。  
 将来のビジョンは健康なうちに自分の体を食でケアできる社会システムを作ること。栄養院を創設し栄養指導を行うほか、栄養指導者の育成にも力を注ぐ。



長井佳代 監修 谷口一則 著

あさ出版

## 主な登場人物

多江 : 栄養カウンセラー。意外な一言で便秘をみるみる解消していくため便秘の神様、通称ベンソルーと呼ばれている。

未華子: いずれ起業を目指す英会話講師。恋に仕事に揺れる28歳。

里香 : ベンチャー企業に勤めるプログラマー。彼氏と同棲中。

さくら : 未華子の大学時代の先輩。エステサロン経営者。

アリサ : 未華子の同僚。秘書課、社長秘書。

風花 : 多江の友人、二人の子どもを育てる専業主婦。

## 以下 書籍より一部抜粋

「え？ 便秘にならないんですか？」と未華子。  
「そう、自由な発想は肉体にも自由さを齎(もたら)すようなものよ」と言う多江の言葉は長年便秘で悩み続けてきた未華子にとって大きな福音となった。  
「ああ、そうか。正解がない。だからあんなに自由な発想なんだ。わたしはおむすびといえれば俄か三角と決まっていると思っただのに、地図の形とか、いろんなのがあって……。これでいいんだって視野が広がった気がしました。こうするのが当たり前という概念が崩された感じで、今、頭と心がついていけない感覚です。自由な発想で、それを表に表現できることがすごいというか羨ましいというか、うまく言えないんですけど……」  
「ああ、それは、未華子さんの感性が本来生まれ持っていた正常な状態に戻ろうと動き始めている証拠。すごくいいことだと思う。すぐには表現できないからもしかしたらうけど、だけどその『表現しよう』という気持ちが一番大事で、それをあきらめない限り必ずできるようになるの。要は、お利口さんをやめて、自由に感じたままを言葉にし、人に伝えることなのよ、大事なのは」  
「お利口さんをやめてみる……」  
未華子はとても心地のいい混乱を体験していた。  
思えばずっと、間違っていたらどうしよう、笑われたらどうしよう、表現することにふたをしていた。

## オススメのレシピも掲載

### 甘酒ヨーグルトの作り方

#### ●材料

雑穀米 1合 / 水(炊飯用) 2合  
冷水 500ml / 米麴 1合 / 乳酸菌 5g

#### ●作り方

- ① 雑穀米は洗米し、たっぷりの水(分量外)に12時間浸けておく。
- ② 雑穀米をざるに上げて水気を切り、水(炊飯用)を加え炊く。
- ③ 炊き上がったら、ミキサーに冷水とともに入れる。
- ④ 人肌程度に冷めているのを確認して、米麴と乳酸菌を加え、ミキサーで攪拌する。
- ⑤ 容器に入れ、室温で12時間発酵させる。(ヨーグルトメーカー37℃、12時間にセット)
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、保存する。



イラスト: すぎやま まり