

ワイズトピックス

“おなら” や “ゲップ” が臭い。

最近、“おなら”や“ゲップ”が臭い。

公共のトイレで“大きい”のをした後で排便の後の匂いが気になって、誰もいなくなるまで、トイレから出られない。

女子会などでの話にもよく出る話題の一つです。こんな話で盛り上がるのがママありますよね。

ところで、話題をもう一つ提供。“おなら”を我慢すると、いつのまにか消えてしまいますが、あの“おなら”はどこへいくのでしょうか。

“おなら”は我慢すると腸内に戻って行って、最終的にはゲップになって出てくるそうです。“ゲップ”が“おなら”のような匂いがするときがあるので、なにかわかるような気がします。

ビフィズス菌を摂ればウンチや“おなら”は臭くない

不思議な事に赤ちゃんのウンチはあまり臭くありません。

赤ちゃんの腸の中にはビフィズス菌がたくさんありますが、母乳やミルクのなかにあるオリゴ糖がビフィズス菌の栄養となってビフィズス菌を育てます。しかし、大人になると腸内のビフィズス菌が減ってきます。その原因はいろいろありますが、食生活が変わってきて腸内のビフィズス菌の「揺りかご」である食物繊維が少なくなっていることも原因の一つです。

どうやら、赤ちゃんのように腸内環境を整えれば問題は解決しそうです。

そのためには、外部からビフィズス菌を補充してあげれば赤ちゃんのように臭くないウンチや“おなら”になりそうです。

しかし、難しい問題がありました。

それは、人間の健康を守るための胃酸です。

PHは、中性を7とし、6、5、4、3、2、1と酸性が強くなります。逆に8、9、10、11、12、13、14とアルカリ性が強くなります。

口から入った細菌やバクテリアは胃の中の強い酸で殺菌され、腸まで届く事はありません。

プロ野球の球団を持つ某社は「生きたまま乳酸菌が届く」と宣伝していますが、毎日大量（6本ずつ1ヶ月）に飲んでもウンチや“おなら”は変わらず臭いままでした。

ところが、大発見！！大好きな森永ヨーグルトのアロエ（とても美味しい）よりアロエの量が多くって得した感じの「グリコ」のアロエヨーグルトの蓋の部分に「生きて届き おなかで増える」の文字を発見します。

早速、毎日1つつつ1ヶ月食べ続けてみました。

気軽にトイレに行ける「しあわせ」

3～4日したところではウンチの臭い匂いは全く消えてしまいました。当然“おなら”は無臭です。何がウレシイかと問われれば会社で気兼ねなしにトイレに入れる事です。健康面で改善した事は「便秘」がなくなったこと。思い立った時にすぐ排便できる事がこんなにも幸福だとおもったことはありません。

ところが困った事に、毎日食べ続けていると香料が鼻についてくるのです。そんなに嫌な匂いではないのですが、初めは気にもならなかった香料が微かなところから序々に増大



してくるのです。ついに、半年たったときには1週間に3個、4個のペースに落ちてきました。10日間「グリコ」のアロエヨーグルトをお休みしたら正直なもので、ウンチや“おなら”の匂いがきつくなってきました。

毎日食べるには香料が鼻について、最近では吐き気さえしてくるのです。吐き気を我慢して食べる「ヨーグルト」。

これって苦痛ですよ、ホンマに。

見いつけた！！

高濃度ビフィズス菌飲料『B i f i X 1 0 0 0』

ビフィズス菌チャージ、この1本

頭の片隅には「何か良い方法はないか」と思いながら果物、野菜、お魚、お肉と買い揃えていくうちに豆乳売り場の隣にB i f i Xのレターを発見。「グリコ」のアロエヨーグルトのパッケージにでかでかと書かれていたB i f i Xのレターに自動的に反応したらしい。早速4本を買い家族で試してみる。香料は低く抑えられ、原料臭のマスクング程度。グラスに100gをあけ牛乳を上から注ぐ、フィーリングは見た目も飲み口も爽やかなミルクセーキです。

見た目も、大きさも手ごろこれで摂取しやすく効果が、同じなら言うことはありません。

