

便秘で困っていませんか？

食事で出来る便秘対策

便秘とはどういう状態のこと？

便秘には個人差があり、毎日排便があったとしても

- ・便が硬い
- ・便の量が少ない
- ・スツキリしない
- ・排便時に苦痛を感じる

などの不快感が伴えば、便秘といえます。

あなたは便秘になりやすい？

生活習慣セルフチェック

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 食事時間が不規則である | <input type="checkbox"/> ダイエットをしている |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない | <input type="checkbox"/> 食事内容に注意を払っていない |
| <input type="checkbox"/> 運動はほとんどしない | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 排便を我慢することが多い | <input type="checkbox"/> 痔を患っている |
| <input type="checkbox"/> 不規則な生活になりやすい | <input type="checkbox"/> 下着が窮屈だ |

4個以上：リスク**大** 1～3個：リスク**中** 0個：リスク**小**

➡ **生活習慣の改善に取り組みましょう**

便秘改善の食事の工夫

①食物繊維を取り入れる

食物繊維は便のかさを増やし、便通をスムーズにします。

例) 野菜や海藻類、
いも類、きのこ類など



②善玉菌を増やす食品をとる

善玉菌を
増やす食品

・発酵食品



・オリゴ糖を多く含む食品



・食物繊維 など

積極的にとる事で腸内環境が整い便秘解消に繋がります。

③十分な水分をとる

便が軟らかくなり、排便が滑らかになります。



④朝食を食べる

朝食をとる事で胃腸の働きが良くなり
便通も良くなります。

