

便秘をなくそう

H25年2月 栄養士 高橋八重

食生活を整えることは便秘予防のために欠かせないことです。
正しい食生活をして便秘を改善しましょう。

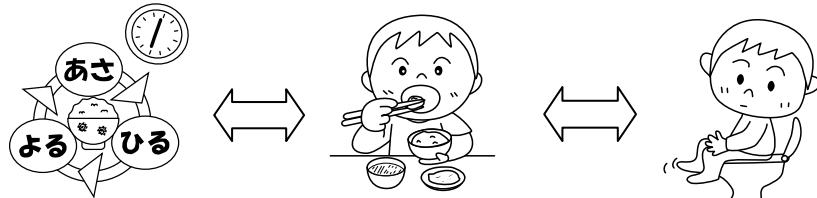
1.便秘予防のために大切なこと

①規則正しい生活をしよう

正しい食生活のリズムにより定期的に排便が促されます

②十分な量の食事を摂ろう

うんちを作るためには十分な材料が必要です



③便を出しやすくする食事を心がけよう

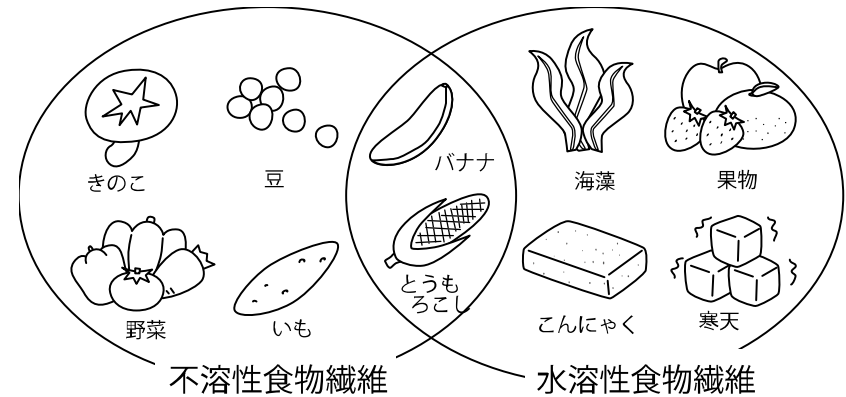
便を出やすくするために大切なのは「食物繊維」「水分」「乳酸菌」の3つです。食物繊維は水分を吸収して便を出やすくする働きがあるほか、腸内細菌を増殖させる作用もあります。



- 便意を生じやすくする
- 排便時の不快感を解消
- 腸内環境を整える
- 便を柔らかくする
- 便の水分を適度にする
- 水分を吸収する
- 乳酸菌を増殖させる

2.食物繊維の種類

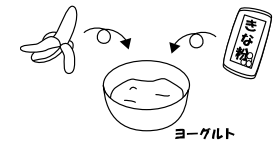
食物繊維には水分を吸収して便に水分を与える水溶性食物繊維と腸内細菌を増殖させる不溶性食物繊維とがあります。両方の食物繊維を摂ることで改善の効果が出るので、上手に摂取して便秘を解消しましょう。



3.便秘予防のレシピ

<きな粉ヨーグルト>

- | | | | |
|-------|--------|-----|--------|
| ヨーグルト | … 80g | 果物 | … 適量 |
| はちみつ | … 小さじ1 | きな粉 | … 小さじ2 |
| 砂糖 | … 小さじ1 | | |



- ①果物を適当な大きさに切る
- ②ヨーグルト、はちみつ、きな粉、砂糖を混ぜ合わせ果物を加える