

便秘を予防・改善するための4つの「きっかけ」

H26年5月 栄養士 鈴木七瀬

便秘になると腹痛を招いたり、食欲を減退させてしまいます。
健やかな成長のためにも便秘は避けたいものです。
4つの「きっかけ」をもとに、便秘の予防・改善に努めましょう。

1. 排便リズムを作る「きっかけ」

- 規則正しい生活をしましょう
もっとも胃腸の動きが活発となるのが朝食後です。
朝、ゆとりが持てるように気をつけなければなりません。
- 朝食後にトイレに行く習慣から始めましょう
だんだん排便リズムが作られ、次第に排便ができるようになります。

2. 便の量をふやす「きっかけ」

便の量が少ないと…

- ① 排便がされない
- ② 排便が行われないと、水分が腸に吸収され、便がかたくなる



- 運動をしましょう
食事の量が増え、おのずと便の材料が増えていきます。
また、食事の量が増えることで、食物繊維の摂取量も増えます。
- 非水溶性食物繊維をとりましょう
非水溶性食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、
便の量を増やしてくれます。



3. 便をやわらかくする「きっかけ」

カチカチ便は…

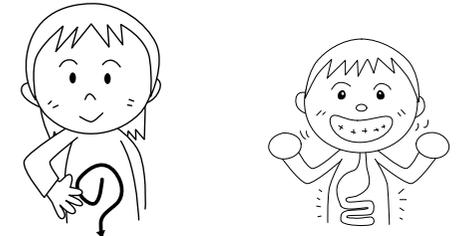
- ① 排便がしづらい
- ② 排便に嫌悪感を抱き、便意があっても我慢するようになる



- 水分をしっかり取りましょう
子どもは体が小さいわりに水分を多く排出します。そのため、気がつかないうちに水分不足を招いてしまいます。
- 水溶性食物繊維をとりましょう
水溶性食物繊維には、便を軟らかくしたり、乳酸菌を増殖させる作用があります。
- 乳酸菌をとりましょう
乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。

4. 腸の動きを活発にする「きっかけ」

- マッサージをしましょう
「の」の字にお腹をなでることで、便の通り道に沿って大腸を刺激し、排便を促進させます。



- 運動をしましょう
運動をすると神経が刺激され、腸の動きが活発になります。