

便秘改善のための食事対策

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？

「便秘」セルフチェック

- 朝食を抜くことが多い
- ダイエットをしている
- 水分をあまりとらない
- 肉類をよく食べる
- 運動はほとんどしない
- ストレスがたまっている
- 排便を我慢することが多い
- 痔を患っている
- 不規則な生活になりやすい
- 下着が窮屈だ

0 個 : 快便

1~3 個 : 便秘予備軍

4 個以上 : 便秘に悩んでいませんか？

生活習慣を見直しバランスの良い食事を
心がけましょう

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

オリゴ糖を多く含む食品をとると善玉菌が増え、腸内環境が整います。

例) 発酵食品や乳酸菌飲料、
バナナやはちみつなど



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。

