

便秘予防対策でスッキリ！

便秘は「何日以上」という具体的な日にちは定められていません。毎日出ても少量で残便感や不快さがあれば便秘です。また、2日～3日に1回の排便でも十分量であれば便秘とはいえないこともあります。便秘を予防しスッキリな毎日を過ごしましょう。



1 朝食を食べよう

1日3食規則正しくするのが最も良いですが、特に朝食をしっかりすることは腸の運動を促進し、快適な排便へ導きます。



2 水分を十分にとろう

起床後、水や牛乳をコップ1～2杯飲むと腸を刺激し排便を促します。また十分な水分は便を柔らかくし、出やすくなります。



3 発酵食品をとろう

みそ・納豆・漬物・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品は、乳酸菌等の善玉菌を含んでいます。さらに善玉菌のえさとなるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂るとより腸内細菌のバランスを整えてくれます。

4 腸を刺激する食品を活用しよう

香辛料・酢・果物・炭酸飲料・アルコールなどは腸を刺激し排便を促します。痙攣性便秘の場合はこれらは控えてください。



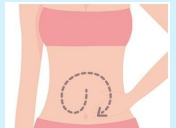
5 朝トイレに行く習慣をつけよう

朝食後、便意がなくてもトイレに行く時間と余裕をつくりましょう。



6 腸を動かす適度な運動マッサージをしよう

食後に散歩する・上半身をねじる・仰向けになって「の」の字にマッサージするなど腸を刺激して腸の動きを活発にしよう。



7 食物繊維をとろう



食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性は水に溶け便を柔らかくして腸を通過しやすくし、不溶性は水分を吸収して膨れ、便のカサを増やし、腸管を刺激します。食物繊維は生で食べるより加熱した方がたくさん摂れます。痙攣性便秘の場合は不溶性が多いものは控えめに。

食品に含まれる食物繊維量(g)

1日目標量: 男性 19～20g 以上 女性 17～18g 以上

	食品名	目安量	g	水溶性	不溶性	総量
穀類	白米ごはん	1膳	150	1.4	0.9	2.3
	玄米ごはん	1膳	150	0.3	1.8	2.1
	食パン6枚切	1枚	60	0.2	1.1	1.4
	そば	1束	100	1.6	2.1	3.7
	うどん	1束	100	0.6	1.8	2.4
いも類	じゃがいも	1個	100	4.9	4.0	8.9
	さつまいも	中1/2	60	0.4	1.0	1.3
豆類	大豆(ゆで)	1/4カップ	40	0.9	2.6	3.4
	系ひき納豆	1パック	50	1.2	2.2	3.4
きのこ	干しいたけ	3枚	10	0.3	3.8	4.1
	えのきだけ	1/2袋	50	0.2	1.8	2.0

水溶性食物繊維 水に溶けてゲル状になり便をやわらかくするLDLコレステロールの上昇を抑えます

不溶性食物繊維 水分を吸収して便のカサを増し、腸管を刺激して排便を促します

	食品名	目安量	g	水溶性	不溶性	総量
野菜	西洋かぼちゃ	1/16個	150	1.4	3.9	5.3
	ごぼう	1/4本	50	1.2	1.7	2.9
	ブロッコリー	1/4株	60	0.4	2.2	2.6
	トマト	1個	150	0.5	1.1	1.5
	れんこん	1/3節	60	0.1	1.1	1.2
海藻	干しひじき	大きじ1	5	-	-	2.6
	干しわかめ	小さじ2	2	-	-	0.7
果物	りんご	1/2個	180	0.4	2.5	2.9
	キウイフルーツ	1個	85	0.6	1.5	2.1
	バナナ	1本	80	0.1	0.8	0.9

便秘改善だけでなく、生活習慣予防にも関わる栄養素なので、意識して摂りましょう！

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

Pharmanet-mie



ほほえみ柳山薬局
TEL 059-213-3555