

快便のための生活習慣

便秘になると様々な不快症状が現れます。また、便秘は 体調不良や別の病気の原因になることがあります。快適な生活を送るためには、便秘の予防・改善が大事です。

便秘の症状



快便生活のコツ

規則正しい生活

- 生活リズムを整える
- 朝食は必ず食べる
- 食事は抜かない(3食 食べる)
- トイレタイムの習慣化
(我慢をしない)



便通に良い食事

- 主食・主菜・副菜をそろえる
- 食物繊維をとる
- 適量の油をとる
- 発酵食品をとる
- 酸味・香辛料で腸を刺激する



水分補給

- 水分はこまめにとる
- 起床時の1杯は特に有効



適度な運動

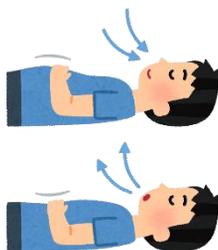
- 続けられる運動を定期的に行う



運動で腸を刺激!

リラックス

- ストレスをためない
- 腹式呼吸をする



排便時の工夫

- リラックス
- おなかを時計回りに「の」の字でマッサージ
- 排便姿勢の工夫

前かがみ
足元に台を置く
(つま先を立てる)



腸内環境を整える食材

◎善玉菌を含む食材

乳酸菌 や ビフィズス菌 を含む食材



納豆



ヨーグルト



ナチュラルチーズ



みそ※



塩麹※



漬物※

※塩分が多いので
摂りすぎに注意！

◎善玉菌を増やし活性化させる食材

不溶性食物繊維



豆類



たけのこ



切干大根



かぼちゃ



オクラ



果物



海藻



きのこ



こんにゃく



玄米



いも類



ブロッコリー



ごぼう



大麦



納豆

オリゴ糖



ごぼう



たまねぎ



大豆

◎不溶性食物繊維

- ・腸の動きをよくする
- ・便が大腸を通過する時間を短くする
- ・便の量を増やす

注)腸の動きの悪い方はとり過ぎない

◎水溶性食物繊維

- ・便にうるおいを与える

注)米、麦、いも、果物、かぼちゃ

は、**糖質が多い**ので、とり過ぎに注意

食物繊維をとる工夫

食物繊維の目標量

- ・ 1日 25g 以上
- ・ 1食 8~9 g 以上



食物繊維 3.6g

きのこ、海藻、こんにゃく
は積極的にとる

主菜にも野菜を
添える

赤字 → わかめ
食物繊維の
増加量

わかめ
+0.4g



ブロッコリー
+2.3g



野菜は火を通し
かさを減らす

もち麦
+1.2g



具だくさん
+2.9g



主食は食物繊維
の多いものにする

食物繊維 10.3g