



便秘を改善しよう



○便秘チェック

- お腹が常に張っている
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が硬くコロコロしている
- 便意をあまり感じない
- お腹がすっきりしない

便秘の定義は“本来外に排泄すべき便を十分量かつ快適に排泄できない状態”とされています。便秘には個人差があり、毎日排便があっても、残便感がある場合便秘の可能性があります。しかし、数日排便がなくてもすっきり感があれば便秘と言えない場合もあります。

○食物繊維の種類

水溶性食物繊維

水に溶けてゲル状になる性質があるため、便を柔らかくして排泄を促してくれる。

例) こんぶ、わかめ、もずく、
こんにゃく、里芋



不溶性食物繊維

水分を吸収して膨らむことで便のかさを増し、腸管を刺激し大腸の蠕動運動を促してくれる。

例) 穀類、いも、大豆、ごぼう、
たけのこ



食物繊維摂取量の目安

成人女性

17~18g以上

成人男性

20~21g以上

**便秘や生活習慣の
予防や改善を期待する人**

20~25g以上

○食品に含まれる食物繊維の量



少

食物繊維量 (g)

多

1 g

2 g

3 g

4 g

5 g

【みかん 1 個】



【玄米ご飯 1 杯 (120g)】 【アボカド 1/2 個】 【ごぼう 2/3 本】



【柿 1 個】



【ブロッコリー 2 房】



【そば 1 杯】 【乾燥ひじき 10g】



○改善するために

まずは原因を考えよう!



① ストレス

腸は自律神経とつながっている為、ストレスに影響されやすい。趣味やリラックス方法を見つけてみよう。

② 運動不足

運動不足だと腸も硬くなって動きが鈍くなると言われています。適度な運動をする習慣を付けて腸を活性化させよう。

③ 食生活の乱れ

1日3食バランスの良い食事が大切です。今の食生活で目安量の食物繊維を摂取できているかチェックしてみよう。

④ 出来ることから始めてみよう

自分の出来る事を見つけてみましょう。例えば朝起きてコップ1杯の水を飲む事で腸が活性化されます。またオリーブオイルにも腸の蠕動運動を刺激する働きや、便をコーティングして出しやすくしてくれる働きもあるので大さじ1~2杯摂取することも効果的と言われています。サラダや炒め物汁物に入れる事がオススメです。