



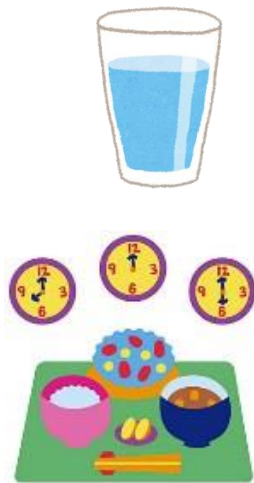
便秘予防の食生活ポイントについて勉強していきましょう♪

便秘予防の食生活ポイント

一言に食生活といっても、便秘のタイプによって注意するポイントが違います。

弛緩性便秘・直腸性便秘

- ☆ 腸を刺激する食事
- ☆ 食物繊維と水分摂取
- ☆ 3色の食事をきちんととる
- ☆ 朝1杯の水を飲む
- ☆ 適量のアルコールはOK



けいれん性便秘

- ☆ 腸への刺激を抑えた食事
- 避けたい食品：
消化が悪いもの、冷たいもの・熱すぎるもの、
脂肪の多いもの、香辛料、アルコール、
カフェイン、炭酸飲料
- ☆ 水溶性食物繊維と水分の摂取
- ☆ 3食の食事をきちんととる
- ☆ 朝1杯、温かい飲み物を飲む

*便秘のタイプについてはVer.34を参照ください。

朝、1杯の飲み物で腸が目覚める！

弛緩性便秘・直腸性便秘の人は水以外にも牛乳や野菜ジュースもオススメ。

けいれん性便秘の人は、お茶かホットミルクもオススメ

便秘の予防には水分を取ることが大切です。朝以外にもこまめにとりましょう！

食事にはスープやみそ汁をとり、10時・15時・入浴後にティータイムを。



食物繊維で快便を目指そう！

食物繊維は水分を吸収してスポンジのように膨れあがるので、便のカサを増やしてやわらかくし、力まなくても便がスムーズにでやすい状態にしてくれます。

食物繊維には、「**水溶性食物繊維**」と「**不溶性食物繊維**」があります。

水溶性食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを整えます。
水に溶けてゼリー状になり、不溶性以上にふくらんで便のカサを増やします。
※また水溶性食物繊維はコレステロールが吸収されるのを抑えたり、血中コレステロールを減らす働きがあります。

不溶性食物繊維

水に溶けないまま水分を吸収してカサを増やし、大腸を刺激して腸の運動を活発にする働きがあります。



※**けいれん性便秘**の人は強い刺激を防ぐため、**不溶性食物繊維**の摂りすぎに注意しましょう。

細かく切ってやわらかく煮込む、よくかんで食べるなどの工夫で腸への刺激が弱まります。



二種類の食物繊維を組み合わせると
おなかスッキリ！

文責：瀬川 美樹

有限会社 **せがわ薬局**

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>