

もう悩まない!

便秘改善生活!



便秘は痔の大敵です！諦めずに、食生活や生活習慣を見直してみましょう。

日常生活チェック

1. 朝、身支度に時間をかけるため、「朝食ぬき」、「トイレあとまわし」の生活をしていませんか？
2. 朝の忙しさや、通勤中などで、便意があっても我慢していませんか？
3. 3食きちんと摂り、規則正しい生活リズムはできていますか？
(だらだら食いや間食のとりすぎはないですか？)
4. ファーストフードやカップラーメン、レトルト食品、おかし、肉類中心の食事で、野菜不足になっていませんか？
5. ダイエットによる食事量の不足はないですか？
6. 水分は十分に摂っていますか？
7. 仕事や人間関係、家庭の問題で、ストレス過多になっていませんか？
8. 運動不足で、筋力(腹筋)が衰えていませんか？
(下腹ぼっこりになっていませんか？)

1つでも思い当たったあなたは、生活改善の余地ありです！

便秘は予防できる！

1. 規則正しい生活習慣。朝食はしっかりと！

1日3回、決まった時間に食事することで体のリズムが作られます。
特に朝食は、排便リズムを整えるためにとても大切です。
余裕をもって起き、朝食をしっかり摂りましょう。



また、便は寝ている間につくられます。夜更かしせずに早めの就寝も心がけましょう。

2. 水分も忘れずに。目覚めの1杯が腸を活発にする！

便を軟らかくするには水分は欠かせません、こまめに水分も摂りましょう。(1日 1.5~2L)



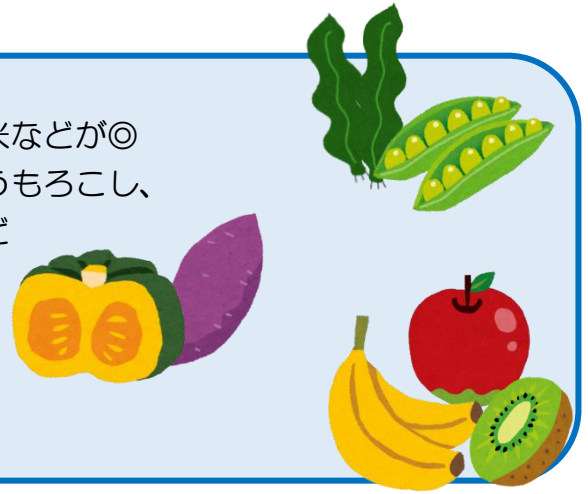
朝、目覚めにコップ1杯の水分を飲むことも有効です。一気に飲み胃が膨らむと、“胃結腸反射”により腸が動きだし、便意が起こりやすくなります。冷えやすい方や胃腸の弱い方はぬるま湯がオススメ。(温めることで胃腸の働きが促進されます。)

3. 食物繊維で目指せ腸美人！

食物繊維は水分を吸収してスポンジのように膨れ上がるので、便のカサを増やして軟らかくし、出やすい状態にしてくれます。便のカサを増やす不溶性食物繊維と、水に溶けて便を軟らかくする水溶性食物繊維があります。

< オススメ食品 >

- (主食) ごはん、特に玄米ごはんや麦ごはん、雑穀米などが◎
- (野菜) ごぼう、オクラ、南瓜、蓮根、竹の子、とうもろこし、ほうれん草、ブロッコリー、切干し大根など
- (豆類) おから、大豆、枝豆、納豆
- (芋類) さつまいも、こんにゃく
- (その他) きのこと類全般、海藻類全般
- (果物) キウイ、柿、パイン、りんご、バナナなど



★玄米ごはんとうんざり汁のススメ

玄米は白米の5倍の食物繊維を含んでいます。食べやすく加工したものや、発芽玄米などを選ぶと食べやすいでしょう。最初は白米:玄米=3:1くらいから是非お試しを！

(麦も食物繊維が豊富で、白米の19倍も含みます。1合に大さじ1杯が目安。)

またうんざりの汁物は、野菜と水分が摂れるので、便秘予防にオススメです。



4. 適度な油も必要です

便のすべりをよくするためには油も必要です。特にオレイン酸を多く含むオリーブオイルは大腸まで届くので便秘に有効です。(キャノーラ油も比較的多くオレイン酸を含んでいます。) 1日大さじ1~2杯が目安です。



5. プロバイオティクスで腸内環境を整える



ヨーグルトや乳酸菌飲料などで善玉菌を取り入れ、腸内環境を整えましょう。腸には免疫機能の7割が集中しているため、便秘予防だけでなく、免疫力がアップし、全身の健康につながります。

6. 適度な運動をしよう。腹部マッサージも◎

腹筋が弱いと、便を押し出す力が不足します。また、胃腸が本来の位置から下がり、便秘になりやすくなります。腹筋を鍛える運動や、普段から体を動かす習慣を作りましょう。腹部マッサージで直接大腸を刺激することも、腸の運動を促します。



7. 便意はがまんしない！ 小さな便意ものがさずに、必ずトイレに行きましょう。

★最低2週間は続けてみてください。効果が出ないときは、やり方をもう1度見直しましょう。