

もう悩まない!

便秘改善生活!



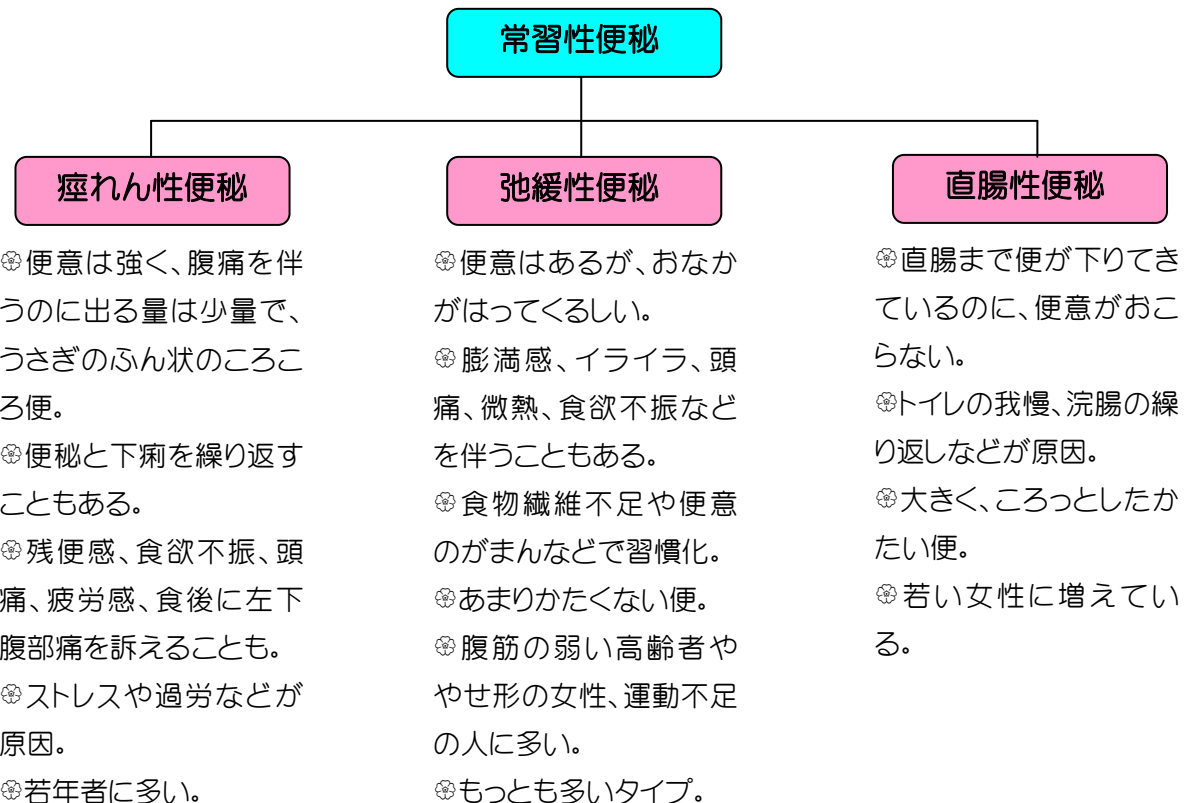
あなたの便秘は何タイプ?

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. 適度な運動や、日常の中で体を動かしていますか?

1つでも思い当たったら、あなたは便秘予備軍です!

便秘のタイプをチェック!



タイプによって違う、食事の仕方に注意！

＜弛緩性、直腸性便秘＞

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

＜痙攣性便秘＞

- 腸への刺激を抑えた食事
- 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
- 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)

便秘は予防できる！

○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、し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。

不溶性食物繊維…水にとけないまま水分を吸収してカサを増やし、大腸を刺激してぜん動運動を活発にする働きがあります。

※ 痙攣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。

食物繊維の多い食品

※グラム表記のないものは全て100gあたりの食物繊維含有量

	水溶性	不溶性	総量		水溶性	不溶性	総量		
穀類	ごはん(玄米)	0.2	1.2	1.4	豆類	おから	0.3	9.4	9.7
	そば(ゆで)	0.5	1.5	2		大豆(ゆで)	0.9	6.1	7
	ライ麦パン	2	3.6	5.6		納豆	2.3	4.4	6.7
	コーンフレーク	0.3	2.1	2.4		枝豆	0.5	4.1	4.6
いも類	さつまいも	1.1	2.4	3.5	海藻	ひじき(乾燥12gあたり)	-	-	5.2
	里芋	0.9	1.5	2.4		ワカメ(乾燥10gあたり)	-	-	3.6
	こんにゃく	0.1	2.1	2.2		ごぼう	2.7	3.4	6.1
きのこ	えりんぎ	0.3	4.0	4.3	野菜	オクラ	1.6	3.6	5.2
	なめこ	1	2.3	3.3		切干大根(乾燥20gあたり)	0.7	3.4	4.1
	きくらげ(乾燥10gあたり)	0	5.7	5.7		かぼちゃ	0.9	3.2	4.1
果物	芋いも	0.7	1.8	2.5		ブロッコリー	0.8	2.9	3.7
	りんご	0.3	1.2	1.5		ほうれん草	0.6	3.0	3.6
	もも	0.6	0.7	1.3		竹の子	0.4	2.9	3.3
	バナナ	0.1	1.0	1.1		トウモロコシ	0.3	2.8	3.1
	アボカド	1.7	3.6	5.3	人参	1.1	1.8	2.9	

○1日3回、規則正しい食生活を

間食をする場合も、時間を決めてとりましょう。



○朝、コップ1杯の水で腸が目覚める！

牛乳や野菜ジュースも Good。 ※痙れん性便秘の人は、お茶かホットミルクに。

水分を摂ることは大切です。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必ずとり、10時・15時・入浴後にティータイムを。

○早起きして、朝食をしっかりとろう

朝は余裕をもって起き、朝食をしっかりととりましょう。
オススメは、具たくさんのみそ汁（パンならスープ）、
フルーツヨーグルト。
簡単に食物繊維と水分がとれます。夜のうちに準備すれば、
忙しい朝でも大丈夫！



○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。

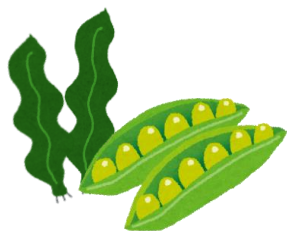
○主食はめん・パンより、ごはんを



まずは主食をごはんに。胚芽米や玄米にかえると、効率的に食物繊維がとれるのでオススメです。（※痙れん性便秘の人は、やわらかく炊いたごはんに）

○生ではなく、温野菜で食物繊維をたっぷりと

生ではたくさん食べられません。ごはんにプラス、野菜・豆類・海藻・きのこなどを組み合わせ、スープ、煮物、炒め物などを取り入れましょう！



○豆のおかずと海藻は、毎日とりたいバランス食品

豆腐や納豆をはじめ、大豆やあずき、そら豆、枝豆、グリーンピース、ゆばやおからなどの豆類は、高食物繊維、高栄養食品！
（※痙れん性便秘の人は、消化の良い納豆がおすすめ）

ひじき、こんぶ、わかめ、のりなどの海藻類も食物繊維が豊富なうえ、カルシウムやミネラルがたっぷりのバランス食品です。

○ヨーグルトで腸内環境を整える

善玉菌を増やし体の免疫力を高める、消化吸収を助ける、腸内の悪玉菌を抑えるなどの働きで、腸内を元気に保ちます。



○適度な油も、便の滑りをよくします（※痙攣性の人は控えめに）

大腸まで届く、オリーブオイルがオススメ。

○にんにく、りんご、バナナも整腸効果大！

にんにく…ビフィズス菌を増やす、腸のぜん動運動を高める
りんご…整腸作用にすぐれていて、下痢にも便秘にもよい
その他…バナナやキウイなどのフルーツは食物繊維が豊富

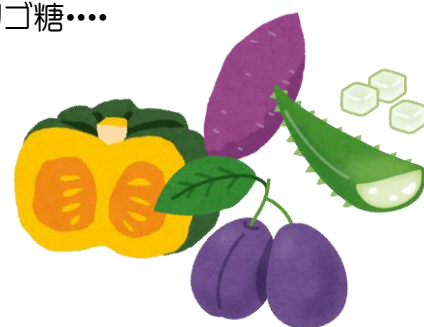


○まだまだある！便秘解消パワー

プルーン、アロエ、ごま、ドライフルーツ、いも、かぼちゃ、オリゴ糖…

○便秘を悪化させる食品

- ・渋いお茶、ココア、しぶ柿、赤ワイン。
多量のタンニンが便秘を悪化させます。
- ・肉類に偏った食事。
消化吸収が良いため便の量が減少し、大腸のぜん動運動が弱くなります。

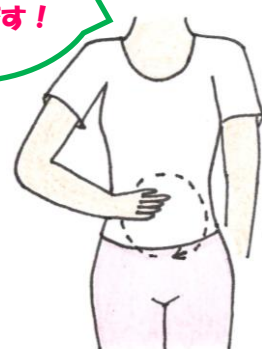


○適度な運動や、腹部マッサージも有効です

★おなかぐるぐるマッサージ

1. 仰向けに寝たまま腰の下に枕などをあてて、お腹の筋肉を伸ばす
感じで上下に伸びをします。
2. 親指を除く4本指で、おへその周りを時計回りに、約30回ゆっくと
軽くマッサージします。

入浴時に行うのも
効果的です！



○十分な睡眠と、ストレス解消も大切です

- ★ まず、最低2週間は続けてみてください。
効果がでないときは、やりかたをもう1度見直しましょう。

* ご不明な点は、医師または管理栄養士におたずねください。



医療法人 三溪会
川堀病院
TEL: 082-263-0303