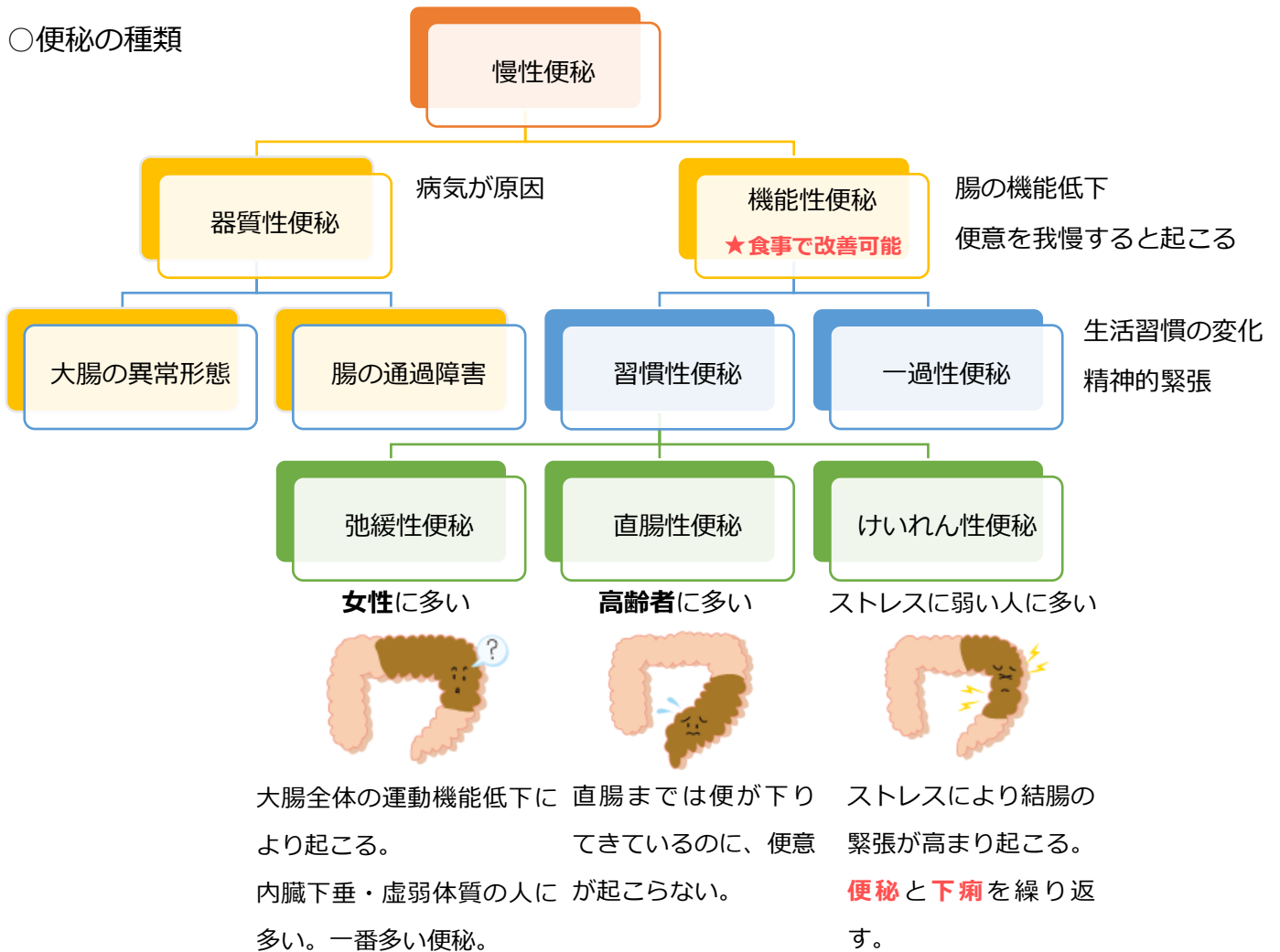


# えいよう掲示板

近ごろ便秘症の人が増えています。便秘を訴える人は男性より女性の方が多いですが、70歳以降の高齢になると特に男性の比率が増え性差がなくなる傾向です。便秘の中には食事や生活習慣の改善により緩和させることが可能なものがあります。薬に頼らず、便秘を改善していきませんか？

## ○便秘の種類



## ○おなかの調子を良くする食事の主なポイント

① **食事量をしっかりとる**：便のカサを増やしスムーズな排便を促す

3度の食事で詰め込もうとせず、食べやすい食事の工夫や間食に芋類や果物などを補うのがおすすめ◎



② **十分な水分摂取**：便を軟らかく、出しやすくする

1日の摂取量は、**1500ml** 必要です（食事に関する水分を含む）。

尿の回数が増えるからと水分を減らしたりせず必要量をとるようにしましょう。

また、これから暑くなる為、脱水にならない為にもきちんと摂取しましょう！！



**ヒント** 今よりコップ2杯分（約400ml）を増やす 例）目覚めに1杯、寝る前に1杯



↳ **消化管の動きを促進する効果あり◎**

②**食物繊維を摂取する**：腸の蠕動運動促進し、便の量を増やす

◆便秘と下痢を交互にする人は**水溶性食物繊維**



“お腹がゴロゴロ鳴る”、“便秘と下痢を交互にする”⇒「**けいれん性便秘**」の可能性があります。

けいれん便秘の場合は刺激を与えず、便を適度なやわらかさにしてスムーズに排出させる働きを持つ

水溶性食物繊維を摂るのがおすすめです。



◆便の回数を増やすには**不溶性食物繊維**

“便の回数が少ない”、“排便後にすっきりとしない”、“お腹が張る”⇒「**弛緩性便秘**」の可能性があります。

弛緩性便秘の人は腸の働きが低下気味のため、便の量を増やし腸の活動を盛んにする働きを持つ

不溶性食物繊維を摂るのがおすすめです。



**重要!**

不溶性食物繊維は腸でガスを発生させ、お腹を張らせることがあるほか、

便をふくらませ詰まらせる場合があるので「**けいれん性便秘**」の人は摂りすぎ注意！！

③**発酵食品・乳酸菌を摂取する**：腸内環境を整え、良い腸内細菌を増やす

◆良い菌を補給するには

**プロバイオティクス**

⇒有用菌を直接腸に届ける



味噌

ヨーグルト

発酵漬物

納豆

◆良い菌を育てる（エサを与える）には

**プレバイオティクス**

⇒安定した腸内細菌状態を育む



キャベツ

たまねぎ

芋

きのこ類

ブロッコリー

海藻類

果物

**ポイント**

口から入った菌は約半日ほどしか体内に残らない為、**毎日継続して摂取**することが大切です

④**適量の油を摂取する**：腸での潤滑油となる、脂質に含まれる脂肪酸が大腸を刺激する

料理には適度な油を使用しましょう。動物性の飽和脂肪酸やマーガリンなどに多く含まれるトランス脂肪酸は控えたい油ですが、魚の脂やオリーブオイル、亜麻仁油などの良質な油については、極端に減らすことのないようにしましょう。

便秘解消の食事について紹介しましたが、食事以外にも心掛けるべきポイントとして

- ストレスをためないように
- 適度な運動を心がける
- 排便習慣をつける（便意がなくてもトイレに入って座る）
- 規則正しい生活を心がける などがあります。

便秘を改善することはがん発症予防だけではなく、免疫力向上による感染症予防、認知症予防にも効果的だと言われています。これを機に腸活始めてみませんか？

