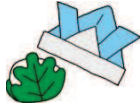
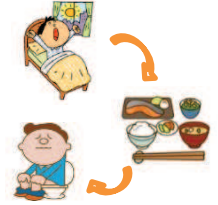




5月健康だより



～便秘、あなたは大丈夫？～



①便秘予防は規則正しい食生活が決めて！

便秘の予防には、一日三度の食事が大切です。胃の中に食べ物が入ると腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。特に朝食を抜かないようにしましょう。そして、食後など決まった時間に、トイレに行く習慣をつけましょう。



②食物繊維たっぷりの食事を心がけましょう。

食物繊維は腸の運動を促し、水分を吸って便量を増やしたりやわらかくしたり、便を排出しやすくします。

食物繊維を多く含む食品は、野菜類、きのこ類、海藻類、穀類、いも類、豆類、果物などがあります。

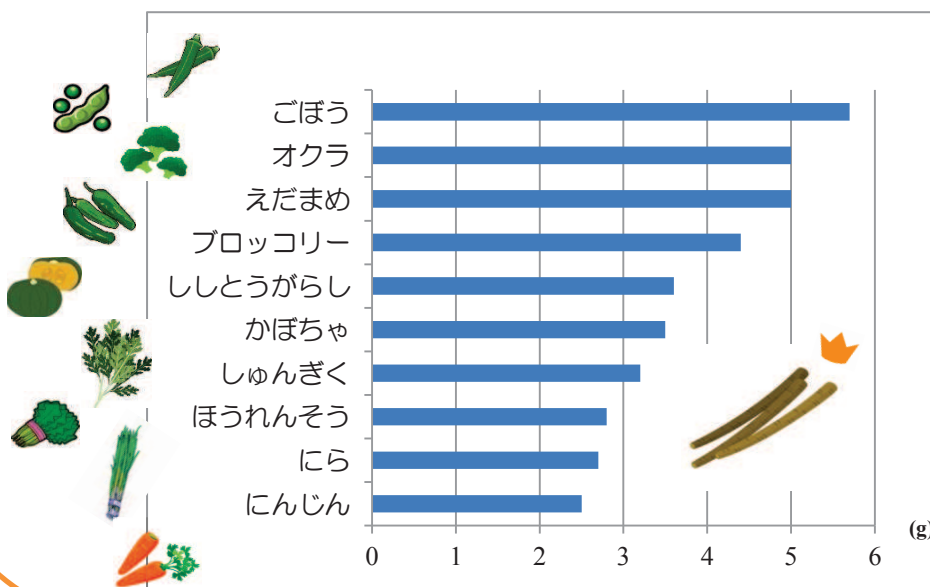
野菜類	きのこ類	穀類	豆類
	海藻類	いも類	果物

食物繊維、足りていますか？

～目標量は一日約20g以上（日本人の食事摂取基準（2015年版））～

日本人の平均食物繊維摂取量は、最近の報告によれば一日あたり14g前後です。一日あたりの目標量は年齢や性別によって異なりますが、便秘予防のためにも約20g以上を目安にとると良いでしょう。

～食物繊維量の多い食品例（食品（可食部）100gあたり）～



きんぴらごぼうや
ブロッコリーの辛し和え、
かぼちゃの煮物など、
取り入れてみてね。



③適量の油も必要です。

油は、腸でのすべりをよくし、便を出しやすくしてくれます。ダイエットのための油抜きが、便秘につながることもあります。

④水分補給を忘れずに。

朝の水分補給がおすすめです。例えば、朝起きた時に、水や牛乳を飲むと、腸が刺激されて活発になります。また、便に水分が加わり、排便しやすくなります。



便秘予防のためにできることから始めてね。