



便秘解消

便秘とは、便の水分が少なくかたい状態で排便に苦痛や困難を伴う場合を言います。
 不規則な食生活やストレスなど、ちょっとしたことで便秘は起こります。
 日ごろから便秘にならないように規則正しくバランスの良い食事を摂ることや
 15分程度のウォーキングなど軽い運動習慣で腸を刺激し予防することが大切です。
 今回は腸に適度な刺激を与える食べ物を中心にをご紹介します。

★腸を刺激し便秘の改善効果が期待できる食べ物★

食

物

繊

維

水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性の2種類があり便秘予防のためにはバランスよく取り入れることが大切です。



便が硬くなりがちなのは水溶性、大腸の運動が低下していたり下痢になりがちなのは不溶性を意識して摂るとよいでしょう。

水溶性食物 繊維の仲間たち



海藻類・果物類



ヨーグルトに食物繊維は入って

いませんが乳酸菌や

ビフィズス菌などが含まれ整腸作用があります

不溶性食物 繊維の仲間たち



野菜類・いも類・きのこ類



なぜヨーグルトは食物繊維が入っていないのに
便通が良くなるの？

ヨーグルトが便秘解消に効果的な理由として

- ☑ 腸の動きを活発にする善玉菌を増やします
- ☑ 腸のぜん動運動を促進して排便をスムーズにします
- ☑ 水分が多く含まれているため便を柔らかくします

便秘解消に効果的なヨーグルトの摂り方は・・・

- 🔥 食後に食べることでヨーグルトに含まれる乳酸菌が胃酸の影響を受けづらくなります
- 🔥 食物繊維を含む果物と一緒に食べることで効果が高まります

