

調子が悪い時の食事 ～便秘～

①規則正しく3食食べる！

特に朝食は大切です。噛むことにより脳が刺激され、便意を促します。また、バランスのとれた食事も大切です。

②水分補給を十分に！

湯冷ましや麦茶がおすすめです。水分をとることで便を軟らかくし、排泄しやすくする効果があります。献立に汁物やスープをとり入れたり、果物を食べる習慣をつけるとよいでしょう。

③食物繊維をたっぷり！

食物繊維は消化されず、水分を吸収して腸を刺激し、便の量を増やします。汁物、野菜の煮物や乾物を使う和食の献立は、食物繊維や水分も一緒に摂れるため、おすすめです。また、ご飯に玄米を混ぜてもいいですね。

④適量の油脂もかさずに！

油脂は腸の粘膜を刺激して腸の働きを活発にし、便通を高めます。根菜類を軽く炒めてから煮物にすると効果的です。

おすすめ食品・食材

☆便秘解消におすすめ

穀類(玄米・パン・マカロニ等)

野菜類(ごぼう・れんこん・たけのこ・かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・人参・ブロッコリー・切干大根等)

いも類(さつまいも・さといも等)

きのこ類

豆類(納豆・大豆煮豆等)

海藻類(わかめ・ひじき・海苔等)

牛乳、乳製品(ヨーグルト・チーズ等)

果物(バナナ・柑橘類)

油脂類



※食事だけではなく、規則正しい生活習慣、適度な運動を心がけましょう。