

栄養便り

便秘を解消しよう！

何日も便が出ない、お腹が張る、お腹が痛い、便が硬くて出すときに強いきむなど、排便に苦痛や不快感がともなう場合は便秘の状態かもしれません。不規則な食習慣が要因となっている場合、日ごろから腸の働きや腸内バランスを整える食べ方を心がけることも大切です。

便秘の種類



- 1、**弛緩性便秘**→筋力の低下により、腸の働きが鈍くなることで起こる便秘。腸内に便が長時間とどまるため、水分が吸収されて便が硬くなります。
- 2、**けいれん性便秘**→ストレスなどにより、腸のぜん動運動が過剰になり、けいれん状態になって便の流れがスムーズに行われずに起こる便秘。下痢も繰り返しやすい傾向があります。



2つの便秘の症状により食べるものなど気をつけなくてはなりません！

便秘を解消するための工夫

1、水分はこまめに補給

水分は便を軟らかく、だしやすくします。冷たい水や牛乳は腸を刺激して排便を促します。オススメは起床後、1日1.5リットル程度を目安にコップ半分～1杯程度こまめに分けて飲む習慣をつけましょう。



2、食物繊維をしっかり補給

食物繊維には2種類あり便秘の種類により両方をバランスよく摂る必要があります。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維です。

★**不溶性食物繊維**：水にとけず腸の中で水分を吸収してふくらみ、便の力さを増やし、腸の働きを盛んにしてくれます。芋などの穀類、豆類、根菜、きのこなどに多く含まれています。→**弛緩性便秘の方のオススメ**

★**水溶性食物繊維**：腸の中で水に溶けゼリー状になり、便を軟らかくしてくれます。海藻、こんにゃく、果物に含まれています。→**けいれん性便秘の方にオススメ**



3. 乳酸菌やビフィス菌で腸内細菌を整える

ヨーグルトやみそ、納豆などの発酵食品に多く含まれています。食物繊維やオリゴ糖は腸内細菌の栄養素になります。



4. 腸を刺激しよう

香辛料や酸味、炭酸飲料などは大腸を刺激して排便を促します。適度な油も便のすべいをよくしてくれます。→**けいれん性便秘のときは刺激の少ない食べ物をとるのが基本です。辛い物、香辛料、アルコール、カフェイン飲料、酸味の強い物、揚げ物などの脂肪の多い物は控えましょう。**



5. 3食きちんと食べましょう

ダイエットなどで過度に食事量を減らしてしまうと、便の量も減るため便秘になりやすくなります。色々な食品をたべてバランスよい食生活を心がけましょう。

6. 規則正しい生活習慣をこころがけよう

- ・決まった時間に排便の習慣をつける
- ・日常的に運動をする
- ・腸のマッサージも効果的



★便秘のときのオススメのメニュー例(弛緩性便秘の場合)

- ・ ご飯(雑穀入り)
- ・ 牛肉とごぼうのすき煮
- ・ かぼちゃのソテーカレー風味
- ・ フルーツヨーグルト
- ・ 野菜と海藻入りみそ汁

便秘は女性に多いですが、最近は70歳以上の男性も便秘の方が増えています。高齢になると便を出す力が衰えてくるためと思われます。下剤を服用すると薬を飲まないと出ないようになってしまうため、薬を服用しなくても排便できるように普段の生活を見直しましょう。**まずは朝起きたら、冷たい水コップ1杯を!**

