



栄養だより

くすもと内科クリニック 栄養相談室

2020年 新年号

あけまして おめでとうございます。
今年も皆様にとって良い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
どうぞよろしくお願い致します。



便秘を解消しましょう



原因は？

- ①食物繊維不足
- ②水分制限
- ③運動不足
- ④便意の抑制
- ⑤**薬の影響**
(カリウム抑制薬やリン吸着剤等)
- ⑥糖尿病 ストレス等

適正な食事量を守って、薬の増量を防ぐことも便秘予防には大切です。

毎日の食事は規則正しく
1日3食食べてますか？
食事の量が減って
いませんか？



まずは・・・!

食生活

から見直してみましよう!

①規則正しい食事を心がけてくださいね。 特に朝食抜きは禁物ですよ!

欠食は便の材料を少なくさせるだけでなく、「食べる」ことが腸を動かすチャンスとなるため、そのチャンスを逃していることにも繋がります。1日3食規則正しく**適正量**を食べるようにしましょう。

③便のかさを増すよう食物繊維の多い豆類や芋類、野菜類、きのこ類をカリウムの高くない範囲でとりましよう♪

毎食、野菜料理をつけるといいですね。野菜はカリウムが多いので、茹でて食べる野菜は、小さめに切って茹でこぼしたり、生野菜は水にさらすことにより、減らすことができますよ。

④適量の油(大さじ2~)をとりましよう

腸の潤滑油となり便を出しやすくしてくれます。一日の中で**揚げ物**や**炒め物**を取り入れるといいですね。

②主食は、パン、めん類より「ご飯」を食べるといいですね。

ある論文で、私たちの身近な食べ物に便秘の予防効果があることが示されました。

それは・・・なんと! 「**ご飯**」

便秘の人の大腸では、便の水分が少なく硬くなっていることが、出しにくさの原因の一つでもあります。便秘解消法として水分を摂取する事がすすめられていますが、水分をそのまま摂取しても多くは胃や小腸で吸収され、大腸まで到達しません。

一方、**ご飯**は消化されつつも**水分を保持したまま大腸に至り、便を軟らかくする効果があると考えられています。**
(※ご飯をたくさん食べると便秘が治るとい結果ではないです)



食物繊維を含む食品ですが、カリウムも多く含みます。
 バランスよく食べたとして（魚、肉、玉子、大豆製品適正量）
 1日にこれくらいの量を食べることができます♪

野菜は1日
250g程度を目
安に。



芋類は
1日 50g程度



例：じゃが芋1/2個
 （ポテトサラダ・コロッケなど）

きのこ類は
10g程度



例：生しいたけ1個

果物は1日
50～60g

例：小りんご：1/3個程度

海藻類は
1日5g程度

例：酢の物にワカメ

適度な運動を！

腹部の軽いマッサージ

運動することで、腸腰筋や腹圧が鍛えられ、腸が活発に動き、溜めたものを押し出す力が備わります。まずは、散歩やストレッチ、ラジオ体操（毎朝6:25・テレビで放送）程度の運動を続けてみましょう。

お腹に手をあて、へそを中心にして時計まわりに、円を描くようにゆっくり撫でるようにマッサージします。これを10～20回ほど繰り返します。



排便習慣を身につけよう

ストレスをためないように！

朝食後～出かけるまでの時間は、ゆったり、とりましょう。便意は我慢しないように！
 また、ウォシュレットで肛門周辺を刺激する方法などもお試しを。



ストレスは、腸の働きに影響を与えます。

健康食品の利用

○栄養補助食品も効果的です。（詳しくは管理栄養士にお尋ね下さい）

《ビフィズス



《オリゴ



ビフィズス菌を増やす

《ラブレプレーン 80ml×3》



☆リンの気にならない
 植物性乳酸菌☆

《食物繊維》

