

便秘における食事療法

<食事のポイント>

- 水分を十分に補給しましょう

冷たい水や牛乳は便を柔らかくして出しやすくなります。
朝起きたら水を飲む習慣をつけましょう。



- 食物繊維を多く含む食品を積極的に摂りましょう

食物繊維を多く含む食品には、海藻類、切り干し大根、ごぼう、さつまいも、7分つき米、玄米、大豆などがあります。



- 腸を刺激する食品を活用しましょう

果物、香辛料、適度な脂質やアルコールなどは大腸を刺激し排便を促します。



- 腸内環境を整えてくれる食品を意識し3食きちんと食べましょう

※けいれん性便秘は...

大腸の過緊張により起こる便秘

- ①食物繊維を摂る、②刺激の強い食品を控える
 - ③脂質の摂取を控える
- 腸に刺激を与えないようにします

※規則正しい生活リズムを整え、
適度な運動を心がけ排泄のリズムを作ることが大切です。

<水溶性食物繊維と不溶性食物繊維>

水溶性食物繊維

特徴...腸内環境を整える
働き...コレステロールを抑え、
食後高血糖上昇を抑える

不溶性食物繊維

特徴...水分を吸収して膨らむ
働き...排便を促す効果がある

<食物繊維含有量>

(100g当たり)

	食品名	水溶性(g)	不溶性(g)
穀類	フランスパン	1.2	1.5
	玄米	0.7	2.3
いも類	こんにゃく(板)	0.1	2.1
	さといも	0.8	1.5
豆類	あずき	1.2	16.6
	大豆	1.5	16.4
	おから	0.4	15.4
野菜類	ごぼう	2.3	3.4
	かんぴょう(乾)	6.8	23.3
	切り干し大根	5.2	16.1
果実類	キウイフルーツ	0.7	1.8
	干し柿	1.3	12.7
	干しぶどう	1.2	2.9
きのこ類	えのきたけ	0.4	3.5
	生しいたけ	0.4	3.8
海藻類	粉かんでん	総量 79.0	1g当たり 0.79
	カットわかめ	35.6	0.35
	干しひじき	51.8	0.51

<便秘のときのおすすめ食事>



玄米



フルーツ
ヨーグルト



煮豆



さつまいも