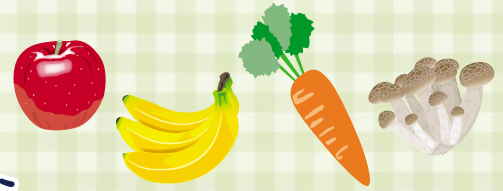


# 便秘でお困りの方に



## 食物繊維をしっかり摂りましょう

果物、海藻、こんにゃくなどの水溶性の食物繊維は便をやわらかくします。豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などの不溶性の食物繊維は腸蠕動を促進させ便通を良くします

## ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう

ヨーグルト、乳製品以外にも、ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、アスパラガス、ライ麦などは含まれているオリゴ糖はビフィズス菌を増やす効果があります。みそや納豆などの発酵食品も腸内環境を整え、腸の働きを活発にさせる効果があります



## 腸を刺激する食品を活用しましょう

果物、香辛料、酢や適度なアルコールや炭酸飲料などをうまく活用しましょう

## ビタミンE(食物油、落花生、卵黄など)を摂りましょう

腸の血の巡りをよくする効果があります。

## ビタミンB1(玄米、ごま、豚肉など)を摂りましょう

自律神経を刺激して、腸の動きを調整する働きがあります。

## 朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を付けましょう

特に冷たい水や牛乳は腸を刺激し有効です

## 朝食をしっかり食べましょう



## 朝決まった時間に排便の習慣を付けましょう

## 毎日の運動を心がけましょう

腹部のマッサージ、排便に使う筋肉(腹筋など)のトレーニング、ウォーキング等は腸の蠕動運動を促進します。



## 便意を我慢しないようにしましょう

## ストレスをためないようにしましょう

自律神経が乱れると内臓の動きが悪くなってしまいます



## ダイエットや食事制限は控えめにしましょう

便のもとがつかられません。食物繊維などの栄養素も不足がちになります

