

### 便秘を改善する食生活

便秘の原因の一つに食生活の問題があります。では、どんな食生活を送れば便秘は改善されるのでしょうか。それを知り、便秘を改善しましょう。

#### 1. 便秘にならない食生活とは

規則正しい食生活

規則正しい食生活のリズムは排便を促します。

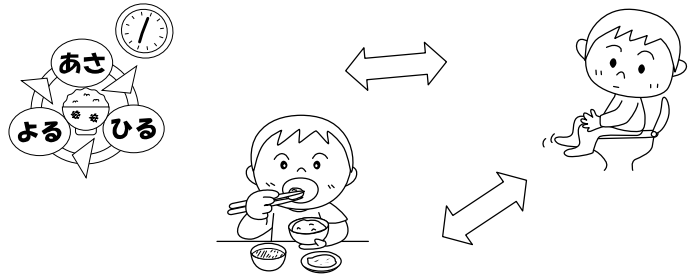
十分な量の食事

うんちの材料がしっかり作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。

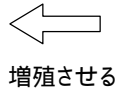
便を出しやすくする

ポイントは、「水分」、「食物繊維」、「乳酸菌」です。

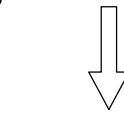
食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やして便意を生じやすくしたり、便を軟らかくする作用があります。また、食物繊維には、乳酸菌を増殖させる作用があります。乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



便意を生じやすくする  
便を軟らかくする



吸収する



腸内環境を整える

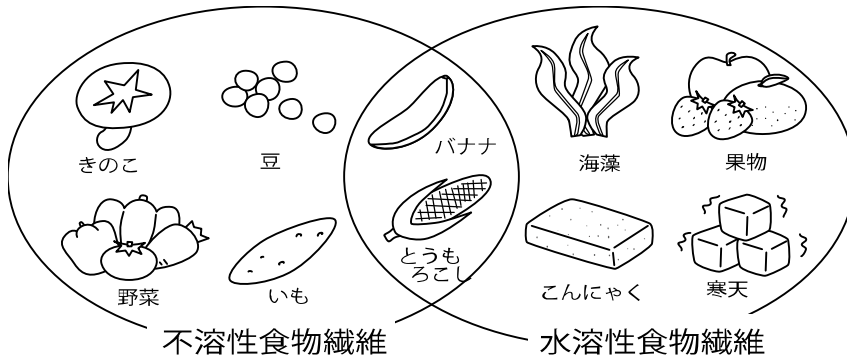
適度にする



排便時の不快感を解消する

#### 2. 食物繊維の効果的なとり方

食物繊維には、腸内環境を整える不溶性食物繊維と、水分を吸収して便に水分を与える水溶性食物繊維があります。どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。両者がそれぞれ活躍することにより、その効果が発揮されるのです。



#### 3. 便秘予防のための簡単レシピ

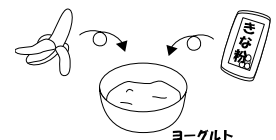
<きな粉ヨーグルト>

ヨーグルト(無糖)	80g
きな粉	小さじ 2
果物(バナナなど)	適量
はちみつ	小さじ 1

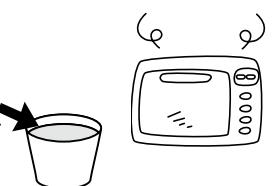
果物を一口大に切る。  
きな粉と砂糖を合わせる。  
、 、ヨーグルトを混ぜ合わせる。

<おからのパン粉焼き>

おから	35g
ハム	1/4枚
ながいも	25g
たまねぎ	15g
卵	1/4個
マヨネーズ	小さじ1
食塩	少々
ピザ用チーズ	5g
パン粉	2g
パセリ	少々



おから  
ながいも



ヨーグルトに含まれる乳酸菌は胃の中で死滅しやすいことがわかっています。したがって、胃の動きが活発な食後よりもおやつの時間に食べる方が効果的です。

ハムをみじん切りにする。  
ながいもをすりおろす。  
おから、 、 、溶き卵、マヨネーズ、塩を混ぜて、カップに入れる。  
に、パン粉、チーズ、刻んだパセリをかけてオーブンで焼く。