



うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより
*うみうは三浦市の鳥です。

栄養・食生活情報 11
(便秘予防)

【発行】
令和4年度地域食生活対策推進協議会
【事務局】
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課
☎(046)882-6811

便秘解消に役立つ食べ物、生活習慣とは？

- ヨーグルト、納豆等の発酵食品で、腸内環境を整えましょう



- ✓ 様々な商品があります。色々試して、体調等に合わせて選びましょう。
- ✓ 腸内に、乳酸菌等を長く留めることは難しいので、毎日食べましょう。
- 果物、海藻類、きのこ類、いも類、根菜類、緑黄色野菜、大豆製品などを摂りましょう



- ✓ 腸内細菌の餌になります。また、便をやわらかくしたり、量を増やし、腸を刺激する効果が期待できます。
- ✓ 冷凍野菜や乾物、野菜ジュース等も活用し、毎回の食事に取り入れましょう。
- ✓ 麦ごはんや雑穀入りごはんもおすすめです。

- 水分不足に気を付けましょう

✓ 朝、起きたら水を1杯
⇒胃への刺激で、大腸が動きます。
(空腹時が効果的。)

✓ 夜、寝る前に水を1杯
⇒寝ている間の脱水予防に！
脱水状態になると、
より多くの水分を吸収します。
便の水分量が減ると、
固く、排泄しづらくなります。

常温またはぬるめの水か、
ノンカフェインのお茶が
おすすめです。
牛乳や豆乳もOK！



- オリーブオイル等、良質な油を適度に摂取しましょう

✓ 植物性の油に含まれる成分は、便のすべりを良くします。

✓ 油の種類だけでなく、新鮮であることも重要です。使い切れる物を選びましょう。

