



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川 店	☎0229(22)7010
長町 店	☎022(308)5711	泉 店	☎022(772)1571
船岡 店	☎0224(58)1065	若林 店	☎022(289)8777
中新田 店	☎0229(64)1888	松陽台 店	☎022(361)9444
松島 店	☎022(353)2990	上杉 店	☎022(212)1126
玉川 店	☎022(365)2838		



11月に入り、寒暖の差が大きくなり体調管理が難しくなる季節になってきました。バランスの良い食事を意識して、元気に過ごしましょう。今回は「便秘予防」をテーマに、皆様の普段の食事の中で予防・解消するにはどうすれば良いかご紹介したいと思います。



便秘とは…

便秘とは排便回数が少なくなる、または排便量が少なくなることで排便後に不快感が残ることです。原因は腸管の疾患や精神的なストレス、偏った食事など様々です。便秘には大きく2種類あります。



①急性便秘

いつもと違う出来事に遭遇したり、旅行などで環境が変化したときに一時的に起こる便秘を急性便秘と言います。生活が元に戻って原因がなくなれば自然に治ります。

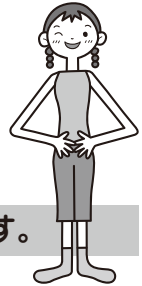
②慢性便秘



健康を害するもとなる病的な便秘です。慢性便秘には、繊維不足や朝食抜き、運動不足などの日常生活が原因になる「弛緩性便秘」とストレスや自律神経失調などが原因になる「痙攣性便秘」、大腸の腫瘍、炎症、癒着などが原因になる「疾患による便秘」があります。



便秘予防、解消のための食事とは



普段の食事の中で以下の点に気をつけることが大切です。

①朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を付ける

水分は便を軟らかくするために必要です。朝一番に飲む冷たい水や牛乳は腸を刺激して排便を促します。

ただし、就寝中は口腔内の菌が増えるので一度うがいをしてから、飲むことをお勧めします。

②朝食をしっかり食べる

朝食は、体の中の老廃物や有害無益な物質を体外に排出させるという大変重要な役割を持っています。

③食物繊維をたくさん取る

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性の食物繊維は果物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれて



います。これらの食物繊維は便の中に溶け込み、便を軟らかくして腸内の通過をよくします。不溶性の食物繊維は、豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などに多く含まれ、腸のぜん動を活発にして便を押し出す効果が期待できます。また、肥満や動脈硬化、糖尿病などの予防にも役立ちます。

④ ビフィズス菌で腸の働きを活発に!!

腸内細菌であるビフィズス菌は、ヨーグルトや乳酸飲料に含まれています。このビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、ごぼう、たまねぎ、にんにく、バナナ、アスパラガス、ライ麦などに多く含まれているオリゴ糖で、みそや納豆などの発酵食品も同様の働きをするといわれています。



⑤ 腸を刺激する食品を活用する

果物、香辛料、酢や適度のアルコール飲料、炭酸飲料などは腸を刺激して排便を促します。

⑥ 朝決まった時間に排便の習慣を付ける

朝、あまり慌ただしいと、便意が起きてもトイレに行かないうちに忘れてしまいます。快便を得るためには、毎日規則的にトイレタイムを持つことです。



⑦ 毎日規則正しい運動を!!

運動は腸の働きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果があります。



手軽に食物繊維を摂りたい方へのオススメ

普段ちょっと食物繊維が足りないと感じている方にオススメしたいのが糸寒天です。お味噌汁に食べる前にひとつまみ入れてみたり、水で戻してサラダや野菜のお浸しに混ぜるだけで簡単に食べることができます。

～糸寒天サラダの作り方～

■ 材料

糸寒天 3g
きゅうり 30g
にんじん 10g
お好みのドレッシング 適量



- ①糸寒天を水で戻しておく
- ②きゅうり、にんじんを千切りにする
- ③水で戻した糸寒天の水をしぼり、きゅうりとにんじんと混ぜ、器に盛り付ける
- ④ドレッシングをかけて出来上がり



参考文献・URL

- ・公益社団法人 千葉県栄養士会ホームページ
<http://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokuji-kou/preventive/benpi/>
- ・伊那食品工業株式会社ホームページ
<http://www.kantenpp.co.jp/index.html>

12月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 5日 (火) 泉店
- ・ 8日 (金) 玉川店
- ・ 11日 (月) 多賀城店
- ・ 14日 (木) 松陽台店
- ・ 19日 (火) 長町店
- ・ 21日 (木) 中新田店