

便秘でお悩みの方へ

便秘で悩んでいる、という方は多いと思います。特に女性や高齢者では半数以上が何らかのトラブルをかかえているという調査もあります。便秘になってしまう原因は人それぞれ違いますが、この機会に自分の生活を一度見直してみませんか??

あなたはどのタイプ? 便秘の種類

弛緩性便秘

大腸の筋力が低下し、便を肛門方向へ送り出す力が弱いために起こる便秘。運動不足の方や高齢者に多い。



けいれん性便秘

ストレスが原因で起こる便秘。自律神経が乱されることで腸管運動が強くなりすぎ、腸がところどころくびれて便が押し出せなくなってしまう。便秘と下痢を繰り返すことも多い。



直腸性便秘

直腸（大腸のうち、1番肛門に近い部分）に便がきているのに、排便の指令が出ないなど、直腸になんらかの問題があって起こる便秘。便意があっても、時間がない、外出先で恥ずかしいなどの理由で我慢してしまいがちな人に起こりやすい。



★この他、極端なダイエットなどで食事量を減らしてしまい、便の材料が少ないために便秘になってしまいうこともあります。便秘の原因は1つではなく、複合的に重なって起こる場合も多いと言われています。

腸内環境を整えよう!

腸に良いとされるもの

食物繊維

食物繊維にも種類があることをご存知ですか?

不溶性食物繊維

セルロース

(ほとんどの植物性食品)



便のかさを増やす。腸管を刺激することで腸の動きを活発にし、排便を促す。けいれん性の便秘では摂りすぎに注意。

ヘミセルロース

(米ぬか・小麦胚芽など)



リグニン

(ココア・豆類など)



キチン・キトサン

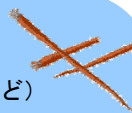
(甲殻類の殻など)



水溶性食物繊維

イヌリン

(菊芋・ごぼうなど)



便のかさを増やす。水に溶けてゲル状になり、便を軟らかくする。善玉菌を増やしたり血糖値急上昇抑制作用もある。

ペクチン

(りんご・柑橘類など)



フコイダン

(昆布・ワカメなど)



グルコマンナン

(こんにゃくなど)



乳酸菌



ヨーグルト、味噌、キムチなどの発酵食品に多い

腸にとって良い働きをしてくれる善玉菌の代表。人によって相性がいい菌は異なるので、1つの菌を2週間ほど試して、変化がなければ別の菌を試してみると良い。乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸が薄まっている食後に摂るのがオススメです!

水分



お酒やコーヒーなどは利尿作用があるため×

理想的な便に含まれる水分は約80%。体の水分が不足してくると、便からも水分を吸収してしまい、その結果、便が固くなり出にくくなってしまふ。便秘予防のためには1日1.5~2Lの水分が必要。意識してこまめに摂りましょう!



朝食を食べよう！！ ★便秘における、朝食の2つの働き★

腸を動かし、目覚めさせる



腸は刺激されると動く性質がある。

→食事は腸を刺激するチャンス！

特に朝食は、体を目覚めさせる意味でも非常に重要。時間がない時はバナナ1本でも良いので、必ず何かしら食べるようにしましょう。

また、腸を刺激するために、起床時にコップ1杯の水を飲むことも効果的です。



概日リズムを正しく整える

●概日リズムとは？

朝になると目が覚めて、夜になると眠くなるというような人間に備わっている体内サイクル。ずれてくると自律神経が乱れて腸の動きも鈍くなってしまおう。

→朝日を浴び、朝食を摂ることで、概日リズムが正される。



便秘体操 ★便秘には激しい運動よりも、ゆったりとした運動が効果的です。根気よく続けましょう★

伸び縮み体操

① のば～す



② ま～るくち～さく



①正座をした状態からゆっくり後ろに倒れてお腹を伸ばす。

注) 関節が痛くてできない場合は、足を伸ばした状態で横になり、腰に高さのあるクッションを入れてお腹を伸ばす。

②両足を抱え込み、頭もあげて、腸をできるだけ小さく縮ませる。①②を繰り返す。回数はお好みで。

ツイスト体操



軽く足を開いて伸ばしてあお向けに寝る。右ひざを直角に曲げて持ち上げ、左わき腹の方へ倒していき、腰から下をひねる。そのままさらに体をひねるように意識して5秒ほどキープ。反対側も同様に。

たっぷり根菜の味噌炒め



栄養価 (1人あたり)

水溶性食物繊維: 1.6g

エネルギー: 187kcal 塩分: 0.7g

不溶性食物繊維: 3.8g

●材料 (2人分)

- ・お好みの根菜: 約2カップ分 (ごぼう、れんこん、にんじんなど)
- ・長ネギ: 1本 (一口大斜め切り)
- ・にんにく: 1片 (みじん切り)
- ・オリーブオイル: 大さじ1

★調味料

- ・トマトピューレ: 大さじ3
- ・味噌: 大さじ1/2
- ・みりん・酒: 大さじ1

便秘予防に必要な食物繊維の量は1日に20gとされています。

栄養価計算をする際に使用した野菜は

ごぼう、れんこん、にんじん各70gです。

●作り方

①根菜は皮を剥き、一口大に切り、耐熱容器に入れ電子レンジ (600w) で4分ほど加熱をする。

★の調味料を合わせておく。

②鍋にオリーブオイル、にんにく、長ネギを入れ、中火で熱し、香りが出たら①の根菜を加えて強火で炒める。

③②に軽く焼き色がついたら、合わせておいた調味料を加え、中火に落として混ぜ合わせ、味をなじませる。



味噌に含まれる乳酸菌と、根菜に含まれる食物繊維が腸内環境を整えてくれるので、便秘の方にオススメのレシピです！

根菜だけでなく、お好みの野菜をたっぷり入れて作っても美味しいです。



レシピ参考) Kae's Beautiful Recipe

参考サイト) 美的 ダイエットの敵「便秘」のウソ? ホント? 正しいダイエット 便秘体操 大鵬薬品ホームページ

参考書籍) 食べ物と健康 1

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー
青横ファーマシー大井町店
クリーン薬局新小岩

5461-8255
5780-0066
3695-1976

クリーン薬局
台場薬局
上平井クリーン薬局

3472-2411
3450-8511
6413-8720