

便秘対策

○便秘はなぜこわい？

便秘になり、腸の中に便が滞った状態が続くと悪玉菌が増え、腸内環境が悪くなります。

頭痛、肩こり、肌荒れなどの深い症状、免疫力の低下を引き起こします。

便秘は放っておくほど治りにくくなります。大腸がん、大腸ポリープ、痔、アレルギー疾患や高血圧、糖尿病などにかかりやすくなります。

○便秘の予防と改善のためには、

- ・一日三食しっかり食べましょう。特に朝食は大切です。
- ・食物繊維を十分に摂りましょう。

1日に必要な食物繊維摂取量

	18～69歳	70歳以上
男性	20g以上	19g以上
女性	18g以上	17g以上



- ・よく噛んで食べましょう。
- ・水分をしっかり摂りましょう。(1日1.5～2ℓ)

～食物繊維の働き～

－水溶性食物繊維－

- ・水に溶けて便を軟らかくする。
 - ・不要な物質を体の外に出す。
 - ・腸内の善玉菌を増やす。
 - ・血糖やコレステロールの上昇を抑える。
- (果物 海藻きのこ類 野菜 芋類 大麦 納豆など)

－不溶性食物繊維－

- ・水を吸収して膨らみ便の量を増やす。
- ・腸を刺激し、出しやすくする。

(穀類 豆類 種実類 芋類 野菜など)



便秘解消のためには、
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を
バランスよく摂ることが大切です！