

今月の栄養素

【食物繊維】

食物繊維とは

食物繊維は**炭水化物**に含まれる成分です。
炭水化物はエネルギー源として使われる**糖質**と、
それ以外の**食物繊維**で成り立っています。
“**第六の栄養素**”と呼ばれるほど、
身体にとって重要な成分です。



食物繊維の種類

○水溶性食物繊維

水に溶ける食物繊維。
便を柔らかくしたり、
善玉菌のエサになり腸内環境を
整えるはたらきがあります。

多く含まれる食品



海藻類



果物



オクラ

○不溶性食物繊維

水に溶けにくい食物繊維。
便の量と水分を増やし、腸の
運動を促進して便秘を促す
はたらきがあります。

多く含まれる食品



大豆



穀物



ごぼう



便秘対策 生活編



便秘とは…



「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ
快適に排出できない状態」

大腸内に便が残っているのに出せない状態かつ

- ✓ 自発的な排便回数が週に3回未満
- ✓ すごくいきまなければ出ない

など便を出すのに苦労する状態が便秘として示されています。



便秘対策をしよう！

① 適度な運動をしよう



階段を使う、
徒歩で買い物へ行く、など

身体を動かすことで腸が刺激されて腸の蠕動運動が促されます。動かないと血流が悪くなり腸が活発に動かなくなると言われています。

② ストレスを解消しよう



歌を歌う、
美味しいものを食べる、など

ストレスを感じていると自律神経が乱れやすくなるため、交感神経の働きが優位な状態になり、腸の動きが悪くなってしまいます。十分な休息を取り、自分なりにストレスを発散しましょう。



ちょこっと豆知識

便を出しやすい姿勢知ってる？

考える人のポーズが理想！

前かがみになることで直腸と肛門の角度が緩くなり座っただけの姿勢より排便しやすい状態になると言われています。



姿勢は前かがみで

ひじは太ももにつける

かかとを少し浮かせる



便秘対策 食事編



「シンバイオティクス」で腸内環境改善！

シンバイオティクス

『シンバイオティクス』とは「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を組み合わせたもののこと。一緒に摂ることでお腹の健康によりよい効果が期待できます。

善玉菌を直接腸に届ける プロバイオティクス



善玉菌のエサとなり育てる プレバイオティクス



★おすすめの組み合わせ例★

	プロバイオティクス		プレバイオティクス
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	×	バナナ、りんご、きなこ、はちみつ など
具だくさん味噌汁	味噌	×	わかめ、豆腐、きのこ、野菜 など
ねば〜り納豆丼	納豆	×	めかぶ、オクラ、もち麦ご飯、玄米 など

水分補給も忘れずに！

健康的な便の水分量は全体の70~80%と言われており、70%を下回ると固い便、80%を超えると下痢の状態になります。そのため適度な水分補給も重要です！

飲み水は
1日**1.2L**
が目安



コップ
1杯**200ml**
×
5-8回

基本は1日3食、規則正しい食事を！

ダイエットや欠食、不規則な食生活は便の材料が減るため便秘を招きます。1日3回きちんと食事をとりましょう！

朝ごはん
もしっかり
食べよう！





今月のおすすめレシピ



トマトで味変ポトフ



トマトを潰すと**トマトスープ**に！

よく煮込むと消化されやすく
寒い日や風邪気味の方に
おすすめです🍅

王子店が担当しました！