

<便秘のときの食事>



便秘の定義を確定するのは難しいですが、便秘とは排便回数が少なく（週に2回以下）かつ、排便困難（便が硬く、出づらい、排便時に痛みを訴え、便に血液が付く）がある場合を言います。

排便のメカニズムには個人差があるので、2～3日に1度の排便であっても規則的にスムーズに行われてスッキリとした満足感があれば、それは便秘とは言えません。しかし、がんこな便秘は医師の診察を受けましょう。

【食事のポイント】



☆食物繊維をとりましょう

便のかさを増やし、便を柔らかくする繊維を多く含む野菜、果物、芋類などを十分にとりましょう。



食物繊維の多い食品

野菜類	ごぼう・大根・切干大根・れんこん・かぼちゃ・キャベツ・かぶ・筍・ホールコーン トマト・ナス・にら・白菜・もやし・小松菜・ほうれん草・人参・ブロッコリー
芋類	さつまいも・じゃがいも・里芋・こんにゃく・しらたき
きのこ類	えのき・しいたけ・しめじ・マッシュルーム・なめこ
豆類	納豆・おから・大豆・豆腐・枝豆・小豆・うずら豆
海藻類	ひじき・わかめ・のり・こんぶ・もずく・寒天・ところてん
穀類	米飯・麦ごはん・胚芽精米・玄米・赤飯・コーンフレーク ライ麦パン・全粒粉パン
果物	いちご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん・ぶどう・レーズン 柿・すいか・桃・バナナ・りんご・なし・メロン

※とり過ぎると下剤的效果のあるものもありますので注意しましょう。

☆腸内環境を整えるヨーグルトも高い整腸作用が期待できます。

☆水分を十分にとりましょう。

水分は繊維とともに便を柔らかくします。また特に朝早く起きて水や牛乳を飲むと腸に刺激を与え排便しやすくなります。

☆1日3食きちんと食べましょう。

大腸を刺激し排便しやすくなるので特に朝食は十分とるようにしましょう。

☆バランスよく食べましょう。

お菓子や飲み物、脂肪の多い食品ばかりの偏った食事にならないようにしましょう。

☆その他適度な運動をする、規則正しい生活をする、決まった時間に排便する習慣をつける、お腹をマッサージする、ストレスをためないようにすることも大切です。

