

クリニックレポート

腸すっきり!!便秘を解消しよう。



みなさん、こんにちは。年度末を迎え忙しい方も多いでしょうが、特定保健指導は順調に進んでいますか？

今月は、ダイエットの味方、便秘の解消についてのお話です。右図のように腸の影響は全身に作用します。まずは、便秘解消に効果のある食べ物から。

腸の健康が影響する症状や病気



便秘に効果があるのは、なんといっても**食物繊維**です。海藻・豆・きのこ・野菜・穀類・芋・果物などです。うどんやファストフードなど食物繊維が少なく、やわらかいものばかりを食べていてもバナナうんちにはなりません。良い便にするには、食物繊維と水分をたっぷりとって便のボリュームを増やすことが大切です。ごはんを野菜中心に三食食べていれば便秘にはなりにくいでしょう。



食物繊維をプラス。

白米に雑穀を混ぜて約2倍。
白米に芋類を混ぜて約3倍になります。
その他、麺類には麺が見えなくなるくらい野菜をのせる。主菜の野菜を多くする。副菜は、きのこや豆、海藻などで一品作るなどがおすすめです。

Mサイズのうんち(5cm×2.5cm)1個分に必要な食物繊維量は？

白米おにぎり約7個です。小松菜なら3株。ネギなら1本弱。りんごなら1/3個。なすは1個に相当します。排便は1日に20cmほど必要です。食物繊維はたくさん必要です。すね。

すべての出典は「栄養と料理」

運動することも大切です。

便を押し出す力が弱いと便秘になりがちです。そのためには、腹筋をつけることが必要になります。腹筋運動をすることで排便をスムーズにしましょう。また、ねじりの運動を取り入れることも大切です。ねじり運動で腸動を促し、自然に便が動くようにします。朝、起床時に布団の上などで腹式呼吸をしながら脇腹からねじっていくと大腸が刺激されます。

