



(1.2.1 機能、2.2.17 機能)

快腸生活を送りましょう!!

新生活が始まる季節となりました。新生活は慣れないこともあり、体調の崩しやすい時期です。また、ストレスも溜まり、便秘になりやすくなります。便秘を解消して、スッキリとした気持ちで新生活を迎えてください。

★便秘とは？

便秘には、「何日間排便がなければ便秘である」といった定義はありません。一般には、排便が週に1回程度だったり、薬がないと排便ができなかったりするような状態だと便秘は考えられることが多いようです。

専門医の間では、2～3日に一度排便があり、腸の不調がなければ、便秘とはいわないといわれています。



★便秘になる原因

日常生活

- ① ストレス・・・ストレスを受けると、その緊張が脳に影響し、それによって腸の運動が抑制されて、便意がおきなくなります。
- ② 生活リズムの乱れ・・・夜更かしや睡眠不足、食事がきちんと取れていないなど生活のリズムが乱れると自律神経のバランスが崩れ、排便のリズムも乱れます。特に朝食を抜くと、便秘が続くきっかけになります。

食生活

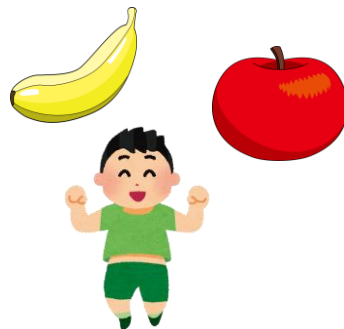
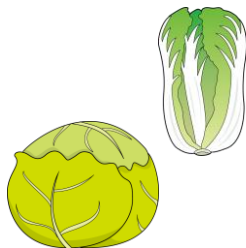
- ① 食物繊維不足・・・食物繊維は、排便機能を高め、老廃物をすみやかに排出する働きをもっています。食物繊維には、水溶性と不溶性があり、不溶性を摂りすぎると、便秘が悪化してしまうので注意が必要です。水溶性食物繊維を多く摂りましょう。(不溶性：芋類、豆類、ごぼうなど。水溶性は、以下参照)
- ② ダイエットのしすぎ・・・食事制限ダイエットは、全体的な食事量不足で便が作られなくなり、便秘になります。
- ③ 水分不足・・・排便をスムーズにするためには、腸の水分量が決め手になります。1日1Lの飲料水での水分補給が理想的です。

★便秘を改善する食材

- ・ **オリゴ糖**・・・多く含まれる食材は、果物・はちみつ・豆乳です。大腸に届いたオリゴ糖は、ビフィズス菌のえさとなって善玉菌を増やし、腸内環境をよくします。1日3gが目安です。
- ・ **植物性乳酸菌**・・・キムチ・みそ・しょうゆ・日本酒、つけものなどです。腸のなかで善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。
- ・ **オリーブオイル**・・・オリーブオイルは、オレイン酸が豊富に含まれており、腸の働きを活性化するといわれています。1日の目安量は、15から30mlです。
- ・ **水溶性食物繊維**・・・水に溶けてねっとりとしたゲル状になる性質を持ち、食物をゆっくり移動させます。また、腸内に水分を引っ張ることで便を軟らかくし、排便機能を高めます。

水溶性食物繊維が豊富な食材

- 果物・・・バナナ、りんご、いちご、キウイ、かんきつ類
- 海藻・・・寒天、昆布、わかめ、もずく
- きのこと類・・・しいたけ、まつたけ、えのきだけ
- 野菜・・・白菜、キャベツ、もやし



水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

参考文献

目指せツルンッ！いつもスッキリ！快腸美人 松生恒夫著
「排便力」をつけて便秘を治す本 松生恒夫著
2015年3月 水の都記念病院 臨床栄養部