

## ●便秘について



便秘とは、便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難または排便がまれな状態をいいます。

便秘を引き起こす主な要因には、「不規則な食事・生活」「食物繊維・水分・脂質などの摂取不足」「低栄養」「ビタミン欠乏症」「精神的要因」などがあります。

便秘の予防や改善には、規則正しい日常生活・食事・排便・適度な運動を心がけましょう。栄養・食生活の面からは、以下の食べ物がオススメです。

### ①食物繊維を多く含む食品

便量を増大させ、排便リズムを回復させます。食物繊維を多く含む食品は、緑黄色野菜・ごぼう・さつまいも・大豆・ひじき・切干大根などがあります。

### ②水・牛乳

特に起床後の摂取が勧められます。水分は便を軟らかくして排便を容易にする働きがあります。

### ③適度な脂質

脂質に含まれている脂肪酸が大腸を刺激します。

### ④糖分の多い食品

腸管内で醗酵しやすく大腸運動を高めます。糖分の多い食品には、はちみつ・砂糖・水あめなどがあります。

### ⑤米飯

でんぷんが食物繊維と同様の働きをします。白米より七分づき米・胚芽米・玄米のほうが食物繊維の量も

多く、より便秘の予防改善効果があります。

これらのポイントに留意するとともに、水分を十分に補給しましょう。特に朝食を欠食しないようにして規則正しい食生活を心がけましょう。

<参考>

・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト,便秘と食事,  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html> 2017/05/01