

便秘予防のポイント

※便秘にもいろいろな種類がありますが、これは機能性便秘について紹介しています。

機能性便秘は3つに分けられます

①**弛緩性便秘**…大腸を動かす筋肉が緩んで、ぜん動運動が弱まると、なかなか便が運ばれないためにおこります。高齢者が便秘しやすい原因の一つです。朝食をとらなかったり、運動不足などの乱れた生活習慣による便秘も、これに該当します。

②**けいれん性便秘**…大腸のぜん動運動に連続性がなくなり、通過に時間がかかり過ぎて起こる便秘です。ストレスの影響が強いと考えられています。

③**直腸性便秘**…便意を習慣的にがまんしていると神経の感度が鈍って、直腸に便が入っても便意を催さなくなり起こります。

1

1日3食 規則正しい生活

規則正しい生活をすることで、排便のリズムを整えます。特に朝食は必ず摂るようにしましょう！



2

バランスの良い 食事

主食（米・パン・麺類など）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）副菜
（野菜・きのこ・海藻類）をそろえましょう。



3

十分な水分摂取

水分をしっかり摂りましょう。水分補給の飲み物は、ノンカフェインの物がおすすめです。

※制限等がある方は除く。



4

適度な運動

身体を動かすことも大切です。

また、お腹のマッサージやストレッチもおすすめです。



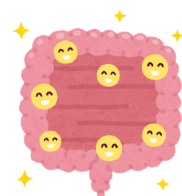
5

腸内環境を整える

プロバイオティクス…十分な量を摂取すると、健康に役立つ効果を発揮する生きた微生物のことです。(例：ビフィズス菌や乳酸菌など)

ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズなど、発酵食品に多く含まれます。

プレバイオティクス…善玉菌のエサになるものです。
(例：オリゴ糖、食物繊維)



水溶性食物繊維

(水に溶けやすい繊維)

水に溶けるとゲル状になり、便を軟らかくしてくれます。

海藻類 果物 繊維が軟らかい野菜など。(例：わかめ、キウイフルーツ、こんにゃく、オクラなど)



不溶性食物繊維

(水に溶けにくい繊維)

水分を吸収するとふくらみ、便の力を増やして腸を刺激し便秘を促進してくれます。

豆類、きのこ類、繊維の硬い野菜など。(例：きくらげ、インゲン豆、おから、たけのこなど)



食品によって含まれる水溶性・不溶性繊維の割合が異なります。

不溶性だけ摂りすぎると、便が硬くなり溜まる・ガスがたまりお腹がはるといふ悪影響がでることもあります。どちらか1つの繊維ばかりではなく、両方摂ることが大切です。

②けいれん性便秘の方は、不溶性ではなく水溶性を摂るようにし、刺激物は控えましょう。