



いのくち栄養だより



Nutrition News from Inokuchi



2021 年 発行

まだまだ肌寒い日もありますが、いかがお過ごしでしょうか。

今月のテーマは「便秘予防」です。便秘とは、腸に便がたまり数日以上排便が無い状態のことです。

腸内環境(お腹の調子)を良くして、すがすがしく今年度の良いスタートをきりましょう！

広島文教大学 藤谷・横山

プロバイオティクス

生きたまま腸内に届き、腸に良いはたらきをする菌(善玉菌)のはたらきを助ける微生物です。

乳酸菌、ビフィズス菌などがあります。

乳酸菌を含む食品

ヨーグルト、キムチなど

ビフィズス菌を含む食品

ビフィズス菌ヨーグルトなど

プレバイオティクス

プロバイオティクスのエサとなり、腸に良いはたらきをする菌(善玉菌)が増えるのを助けます。食べ物に含まれる成分で、オリゴ糖やグルコン酸などがあります。

オリゴ糖を含む食品

玉ねぎ、ごぼう、オリゴ糖シロップなど

グルコン酸を含む食品

はちみつ、大豆、しいたけなど

便秘のときの食事のポイント

★食物繊維を取り入れる

便のかさを増す効果があります。野菜にはカリウムも多く含まれているので、茹でこぼしなどの前処理をして摂りすぎないようにしましょう。

★規則正しい食事

1日3食の規則正しいリズムでごはんを食べて、腸をしっかり動かしましょう。

★オリゴ糖シロップを活用する

プレーンヨーグルトにかけて食べると、上で紹介したプロバイオティクスとプレバイオティクスと一緒に食べることができます！腸に良いはたらきをする菌を増やします。



★決められた水分量で上手に調節

朝食前に冷たい水を飲むと腸が刺激され便秘改善に効果的です。腸が弱い方は注意してください。

☆適度な運動も忘れずに☆

筋力が低下すると便を押し出す力が弱くなります。適度な運動で身体づくりを習慣化しましょう。運動をすると、腸が刺激されて便通が良くなります。ウォーキング、ストレッチがオススメです！！



～赤ちゃんポーズストレッチ～

★腹部の血液の流れを良くしお腹の張りを和らげてくれます

- ① あお向けになり、両膝を胸に近づけるように腕で抱える。
- ② ゆっくりと深呼吸を5回繰り返す。
- ③ 最後は両手両足を楽にして深呼吸して気持ちを落ち着かせる。