

便秘を予防しよう

便秘は食事量や水分量の不足・運動量の不足などが主な原因で起こります
毎日の運動や規則正しい食生活を心がけ、便秘の予防をしましょう

① 1日1食バランスよく食べる

バランスのいい食事がお腹のリズムを整えます



② 食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維は、便をやわらかくして便通をよくします



③ 適度な油や刺激物 〔香辛料・酢など〕を摂りましょう

刺激物は腸を刺激し排便を促します



④ 水分をしっかり摂りましょう

しっかりと水分補給することが快便につながります



⑤ 運動・睡眠を心がけましょう

運動することで腸の働きが活発になります



秋の食材には食物繊維が豊富な食材が豊富です😊

〔さつまいも〕



ビタミンC・ビタミンE・食物繊維が豊富！
さつまいもは、消化の働きを高め、胃腸を丈夫にします
また、肺がんの予防にも効果的です

〔 栗 〕



ビタミンB1・ビタミンC・食物繊維が豊富！
栗は、血液の働きがあるとされています

〔まつたけ〕



カルウム・鉄・食物繊維が豊富！
高血圧の予防改善・便秘の改善・腸内の有害物質の排出

〔 柿 〕



ビタミンA、C・カリウム・ミネラル・食物繊維が豊富！
二日酔いや血中アルコール濃度の上昇を防ぎます

〔 銀杏 〕



でんぷん・カロテン・ビタミンC・食物繊維が豊富！
せき・たん・夜尿症にも効果的です

また、旬の食材は栄養価も高いので是非！摂取するように心がけてみましょう！！