

快便のための生活と食事

快便のための生活

①朝ごはんは排便のリズムづくり

食事をすると、胃に食べものが入ることで胃から
大脳に信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」
が起こります。とくに、朝はこの反射が強く生じる
ので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早
く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。



②適度な運動をしよう!

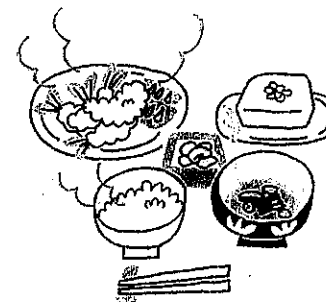
適度な運動は、全身の血行をよくして胃腸の消化・
吸収を高めます。運動不足が続くと、血行が悪くな
り大腸の動きも悪くなります。また、便を出す時に
必要な腹筋も弱くなります。



快便のための食事のポイント

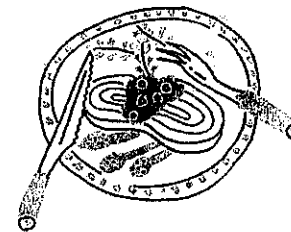
①適量食物繊維と水分を摂りましょう

穀類や野菜、豆類等に含まれている
食物繊維は、消化されず腸を刺激し、
腸の動きを促します。水分は、腸内の
便の水分を補給してやわらかくし、排
便しやすくします。食事には汁ものや
スープをいっしょに摂りましょう。



②適度な脂肪分を摂りましょう

便は脂肪分が適量ある方がスムーズ
な動きをします。動物性タンパクや脂
肪を、敵視することなく適量摂りまし
ょう。



③腸内菌を活発にして腸内環境を整えましょう

乳酸菌には腸内環境を整える働きが
あります。ぬか漬け・浅漬けなどの漬
けものにはたくさんの乳酸菌が含まれ
ています。

人の胃液は強酸で乳酸菌は死んでし
まいますが、ごはんやおかずをいっし
ょに食べると、胃酸は薄まり弱酸にな
ります。漬けものを食べるときは、ご
はんなどといっしょに食べる方が菌を
生きたまま腸まで届けられます。

乳酸菌飲料やヨーグルトを空腹時に
少量食べても、あまり効果は期待でき
ないということです。

