

「食物繊維」と「乳酸菌」で便秘改善!

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくしたり、便のかさをふやし腸を刺激してぜん動運動を活発に!
また、有害物質の排出を促す働きがある。乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える。

水溶性食物繊維を含む食品

有害物質を吸収し、体外へ排出。



水分を吸収し大きく膨らみ、腸のなかをゆっくりと移動することで、便を軟らかくする。胃腸をゆっくり移動することで、お腹が空きににくく、食べ過ぎを防ぎ糖の吸収を穏やかにして血糖値の上昇を抑える。

不溶性食物繊維を含む食品

腸の運動を促し、便の容積を増して便意を起こす。
※けいれん性便秘では避けたいほうがよい。



水分を吸収し便の量を増やし、腸管を刺激し「ぜん動運動」を活発に!
(腸の働きが低下している人は、摂取量は控えめに!)



発酵食品

腸内環境を整える。

「ビタミン」と「水分補給」で便秘改善!

ビタミンEを多く含む食品



腸の運動をコントロールする自律神経を整える作用や、血行を良くする作用で腸をイキイキ活動させるのに役立つ。

ビタミンB1を多く含む食品



パントテン酸やビタミンB1も自律神経(副交感神経)を刺激し腸の「ぜん動運動」を高める働きをサポート。

ビタミンB2を多く含む食品



1日1.5L以上を目安にたっぷり補給!
特に、朝起きて直ぐ水か牛乳をコップ一杯飲むことで腸を刺激し動きが良くなる。

最後に! 色の確認!

うんちの色チェック!

黄土色	茶色	緑色	赤色	黒色
善玉菌が多く良い状態	肉類が多いので控えめに	急性腸炎の恐れあり	大腸がんの疑いあり	食道・小腸・胃の出血の疑いあり

