

ぜっこうちょう  
おなかスッキリ絶好腸！

# 便秘を予防する食生活のポイント

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の一つとされています。

しかし、不規則な食生活や栄養バランスの偏った食事、運動不足やストレスなどにより、便秘に悩む人が増えてきています。そこで今回は、便秘を予防する食生活のポイントについて、お伝えします（注）。

注）全ての便秘が食生活が原因とは限りません。解決しない場合は主治医へご相談ください。

## ポイント1 1日3回規則正しい食事時間で

1日3回規則正しい時間に食事をすることで、排便習慣も付きます。また、栄養バランスの良い食事を心がけることで、体調や、おなかの調子が安定し、元気な体が作られます。

### 朝食で快便スイッチON！

朝食をきちんと食べることで、体内時計にスイッチが入り、消化器系が活発に動き始めます。



生活リズムを整えると、自律神経も整い、便意を感じて毎日のお通じもスムーズに♪

### ◆バランスの良い食事

毎食必ず食べる

#### ●主食

ごはん、パン、  
麺類、いも類など



#### ●主菜

肉、魚、  
大豆製品、卵など



#### ●副菜

野菜、きのこ、  
海藻、こんにゃくなど



1日の中で取り入れる

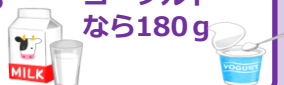
#### ●果物 200g

りんごなら 中1個  
バナナなら 中2本



#### ●牛乳・乳製品

牛乳なら 200ml  
ヨーグルトなら180g



### 水分補給も大切に！

スムーズな排便のためにも水分補給は十分に！



## ポイント2 しっかり睡眠、食後は一息つく時間を

質の良い睡眠をとることで朝型の生活習慣をつくり、排便に大切な朝の時間を少しでも多くとることができるので、スムーズな排便に役立ちます。便意がなくても同じ時間にトイレに行くことで、排便を促す環境を作ることが大切です。



## ポイント3 適度な運動も大切

運動することで腸のはたらきが活発になります。



# ポイント4 腸内環境を整えよう！

腸内環境を整えることは便秘改善に繋がります。腸内細菌のバランスを整え、善玉菌を増やす生活を心がけましょう。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや納豆などの発酵食品には乳酸菌が、バナナや玉ねぎなどにはオリゴ糖が多く含まれています。

## ●発酵食品

(ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど)



## ●オリゴ糖を含む食品

(大豆、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、バナナなど)



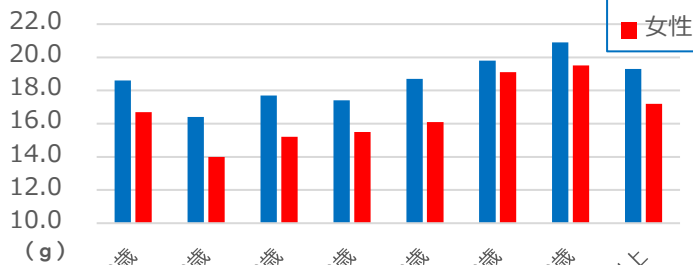
## ●食物繊維

食物繊維を摂るためには野菜をしっかりとることが大切です。しかし、それだけでは十分な量を摂ることが難しいことがあります。野菜だけではなく、主食の穀物や、海藻、きのこ、豆、果物など様々な食品から、食物繊維を摂るのがおすすめです。

～日本人は食物繊維が足りていない?!～



日本人の食物繊維摂取量（中央値）※



※参考：令和元年度国民健康栄養調査により

令和元年度国民健康・栄養調査によると、食物繊維の摂取目標量を満たしているのは、男性で70歳以上、女性で60代以上であり、それ以下の年代では約1～3g不足しています。（個人差があるので注意しましょう）  
今よりも少し意識して、食物繊維の多い副菜を増やしてみましょう。

## 1日の食物繊維の目標量

(日本人の食事摂取基準2020年版により)

年齢	男性	女性
18～64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上



## ①不溶性食物繊維

【特徴】

- ◆便の量を増やして刺激。
- ◆腸の運動を活性化させ、便通を整える。

【主な食品】  
豆類、きのこ類、  
根菜類、  
繊維のかたい野菜  
(たけのこなど)

## 食物繊維2つの種類

## ②水溶性食物繊維

【特徴】

- 腸内の善玉菌を増やす。
- 便を軟らかくする。
- 血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑制する。

【主な食品】  
海藻類、果物類、  
繊維の柔らかい野菜類  
(人参、キャベツなど)

【参考：厚生労働省 e-ヘルスネット】

## 実際、これだけ食べれば1日分の食物繊維が摂れます！（例）

これで1日20gの食物繊維（★g）が摂れます！（量は全て1人分の分量です！）

納豆45g ★3.0g	めかぶ酢40g ★1.4g	ひじき乾3g ★2.1g	きんぴらごぼう30g ★1.7g	モロヘイヤ60g ★3.5g	枝豆50g(さや付100g) ★2.5g	こんにやく30g ★0.7g	キウイフルーツ1個60g ★1.6g	焼き芋1/2本100g ★3.5g
----------------	------------------	-----------------	---------------------	-------------------	-------------------------	-------------------	-----------------------	----------------------