

食事のポイント～便秘編～

お悩み相談室
管理栄養士が
お答えします♪



「便秘」は便がかたい、3日以上便が出ない、コロコロした便が出るといった場合をいいます。便秘が続く時は、便をやわらかくしてスムーズに排便しやすくする食品や、便の“かさ”を増やして腸の運動をうながしやすくする食品がおすすめです。

便を軟らかくする食品

- 寒天ゼリー
- 海藻（わかめ、ひじきなど）
- 果物（柑橘類、プルーンなど）
- オクラ・モロヘイヤなどのネバネバ野菜



便のかさを増やす食品

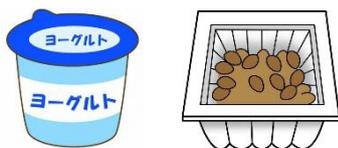
- さつまいも
- 豆類（大豆、枝豆など）
- 根野菜（ごぼうや大根など）
- きのこ類
- オートミールや胚芽入りパンなど



他にも腸内環境を整える発酵食品や、便の排出をスムーズにする油脂類などを食事に取り入れましょう。
こまめな水分補給も心がけましょう。

発酵食品

- ヨーグルト
- 納豆 など



油脂類

- バター
- 油脂類 など

