

## 「便秘」について

### 【便秘とは】

排便の習慣は個人差が大きいいため、どの程度で便秘となるか明確には決ま  
りませんが、一般的には数日以上排便がなく腹部膨満感や腹痛など、日常生活  
に支障がある場合をいいます。

### 【便秘のタイプと原因】

- ① 弛緩性便秘 腸の周りの筋肉が緩み、腸の動きが弱くなって、便の押し出しが  
悪くなった状態です。
- ② 痙攣性便秘 自律神経の乱れなどにより、腸管自身の収縮が強くなって便が  
出にくくなった状態です。コロコロした固い便になります。

～ 便秘解消・予防のため 腸の調子を整える食事をしましょう ～

#### ポイント1 規則正しく食べましょう

ちょっとつまむのではなく3食きちんと食べましょう。

#### ポイント2 水分をじゅうぶんとりましょう

水分をじゅうぶんととると便の量が増え排便がスムーズになります。

#### ポイント3 食物繊維をときましょう

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし、排便をスムーズにします。

野菜、豆類、きのこ、こんにゃく、海藻、などが食繊維を多く含みます。

