

【管理栄養士の】 Pharmacy

日生薬局 / ミアヘルサ薬局



コラム

食物繊維で便秘解消

便秘になる理由は様々ですが、原因の一つとして便のもととなる食物繊維の不足、またそれに伴う腸の動きの低下があります。食物繊維の特徴を知って上手に摂取し便秘を解消しましょう！

不溶性食物繊維

腸の動きを活発にする働き

水分を含んで膨らむことで腸の動きを活発にし、便通を改善します。

多く含む食品 穀類・野菜・きのこ類・豆類

例 (1食当たりの食物繊維)

玄米 (茶碗1杯)	ごぼう (スライス6枚)	しいたけ (中1個)
2g	1.1g	1g

食物繊維は

2種類あります

1日の目標量(18~64歳の場合)

男性	21g以上
女性	18g以上

を目安にバランスよく摂りましょう！



水溶性食物繊維

腸内環境を整える働き

善玉菌の栄養となり、腸内環境が整うことによって正常な腸の動きに繋がります。

多く含む食品 海藻類・芋類・果物

例 (1食当たりの食物繊維)

昆布 (5g)	こんにゃく (40g)	りんご (1/4個)
1g	0.9g	0.6g

十分な水分補給

便を柔らかくするために、こまめに水分補給をしましょう。



その他の便秘解消法

体を冷やさない

体が冷えることで腸のパワーも低下します。特に寒い時期は入浴や温かい飲み物を飲むなどして体を冷やさない工夫をしましょう。



適度な運動

適度に体を動かすことで腸の活動を促しましょう。



おすすめ商品

『おいしく健康応援ココア(10袋入り)』

砂糖不使用・カロリーオフのココア
1杯あたり食物繊維3.0g配合!
美味しく食物繊維を補いたい方におすすめ!
ホットココアで体を温めましょう!



※1袋あたり10g 当店販売価格 **496**円 (税込)

参考文献
「一生役立つ きちんとわかる栄養学」 飯田薫子・寺本あい 西東社
e-ヘルスネット(厚生労働省) 便秘と食習慣
慢性便秘症治療ガイドライン2017

監修 日生薬局 管理栄養士 市川

※イラスト及び写真等は全てイメージです。