

めぐたま 栄養ニュース

今回のテーマ...



便秘

vol.01 2023年度 春号
発行：大分岡病院 臨床栄養部

春は生活環境の変化が大きい季節です。新しい環境に対して心身がストレスを感じやすく、加えて自律神経の乱れが生じやすいため便秘に悩む方も多いのではないでしょうか？

初回は便秘とその原因、食事での解消法についてお伝えしていきます。



Step 1

なぜ便秘になるの？ からだへの影響は？

原因

- ・運動不足
- ・ストレス
- ・便意の我慢
- ・水分不足
- ・食物繊維不足 など

からだへの影響

- ・肌荒れ、乾燥など
- ・神経、脳関連(うつ、認知症など)
- ・代謝関連(冷え、生活習慣病)
- ・免疫力低下など



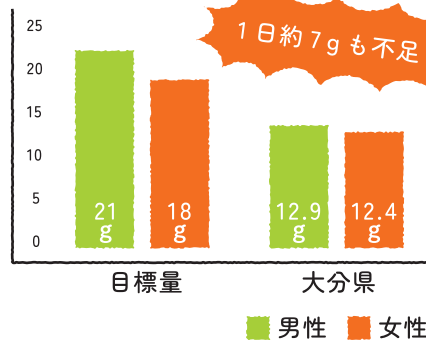
便秘は全身への
トラブルのもと！



Step 3

上手に食べよう！食物繊維で便秘解消！

日本人の1日の摂取目標量に対し
大分県民は 6.9g 不足 ※1



※1 参考文献・資料
・県民健康意識行動調査の結果について、II 栄養摂取状況調査(生活習慣実態調査)、2017-3-2-8
https://www.pref.oita.jp/uploaded/life/1057014_1446715_misc.pdf
・伊藤貞嘉・佐々木敏、日本人の食事摂取基準 2020年版、第一出版株式会社、2020、p156-159、165

Step 2

食物繊維とは？便秘に対してどんな働きがあるの？

食物繊維とは「小腸で消化吸収されずに大腸まで届く食物中の成分」主に植物性食品に含まれ、大きく2つに分けられます。

水溶性食物繊維

- 働き
- ・便を柔らかくする
 - ・腸内環境を整える

多く含まれる食品

わかめ・大麦・りんご など

不溶性食物繊維

- 働き
- ・便のかさを増す
 - ・腸の動きを活発にする

多く含まれる食品

きくらげ・大豆・さつまいも など



朝ごはんを食べて
腸も一緒に起こして
いきましょう！

朝食で実践！ ～納豆めかぶ丼～



- ①白米を玄米や雑穀米に置き換える
※玄米に変えた場合(約150g)
1.5g アップ
- ②納豆(1パック約40g)をプラス
2.0g アップ
- ③めかぶ(1パック約40g)をプラス
1.4g アップ

白米(0.6g)のみに比べて
食物繊維が 4.9g アップ！

