






## は健康のバロメーター 4人に一人は便秘？



昨日の熊日朝刊に、小学生4人に1人が便秘の可能性があるとの調査結果が載っていました。毎日スルッと出すことはできていますか？排便時に便の硬さ、色、においをチェックしましょう。よい腸内環境でつくられる便は滑らかなバナナ状で、においは強くありません。一方、腸内環境が乱れていると、硬くコロコロした便やゆるい液状の便などが出るようになります。下痢や便秘を繰り返したり、おならが増えたりするのも、悪玉菌が増えている証拠です。また、排便に時間がかかるのは便秘の可能性があります。

便の状態	状態・考えられる要因
バナナ形 うんち 	<ul style="list-style-type: none"> <li>理想的な便の状態。</li> <li>消化・吸収・排泄がスムーズに行われている状態</li> </ul>
コロコロ・ カチカチ うんち 	<ol style="list-style-type: none"> <li>食べる量の不足</li> <li>運動不足</li> <li>水分不足</li> <li>食物繊維不足</li> <li>緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下</li> </ol>
半練り・ ドロドロ のうんち 	<ol style="list-style-type: none"> <li>食べ過ぎ・水分の摂りすぎ</li> <li>冷たい飲みもの・アイスクリームなどによる冷え</li> <li>刺激物の摂取</li> <li>緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下</li> </ol>

### 腸を整えるポイント

#### ●食物繊維を摂る

腸内細菌のバランスを整える、便を軟らかくするなどの効果があります。

ご飯などの炭水化物には食物繊維が豊富に含まれています。

#### ●発酵食品を摂る

発酵食品は腸内細菌の活性化や、整腸効果が期待できます。

#### ●バランスよく食べる

偏った食事は、腸内細菌のバランスを崩し、腸粘膜のバリア機能を低下させます。

#### ●規則的に食べる

規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境も整います。

1日の食事の始まりである朝食は、胃腸の働きを促すために重要です。

#### ●よくかんで食べる

かむことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。

#### ●空腹の時間をつくる

腸にはリセットする「お掃除時間」が必要です。ちょこちょこ食べるのは避け、1日3食決めた時間に食べましょう。



