

# 便秘

腸が元気だと免疫力も UP  
ママの心の安定にも繋がります♪



便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや免疫力の低下など、全身に影響が出ることもあります。

## 《主な原因》

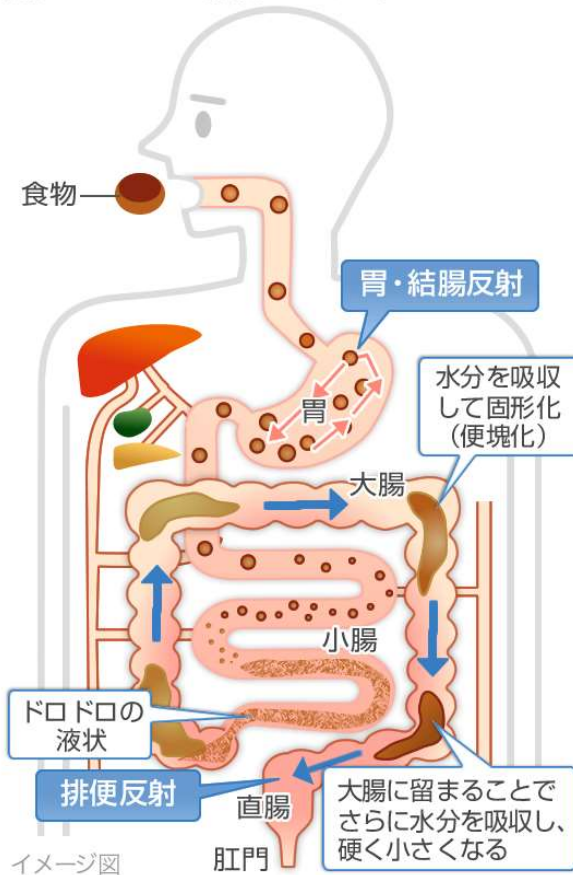
運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエット、ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群、薬の影響、ホルモンバランス等



1日の水分は  
1.5ℓ~2.0ℓ  
目指しましょう♪



[腸のはたらきと排便のしくみ]



イメージ図

## チェック

- ✓ 水分をしっかり摂ること
- ✓ 適度な運動をすること
- ✓ 朝食を食べること
- ✓ 規則正しい生活を送ること

目指すは腸内美人



## 【発酵食品】 乳酸菌は腸内細菌を整える♪



納豆 キムチ 味噌 ヨーグルト

## 【オリゴ糖】 腸内細菌のエサになる♪



きな粉 はちみつ バナナ など。

## 【食物繊維】

腸のお掃除係♪

重要!

### 水溶性

- ・海藻類
- ・こんにゃく
- ・果物 など



### 不溶性

- ・ごぼう
- ・干し大根
- ・玄米 雑穀
- ・きのこ類
- ・大豆 など



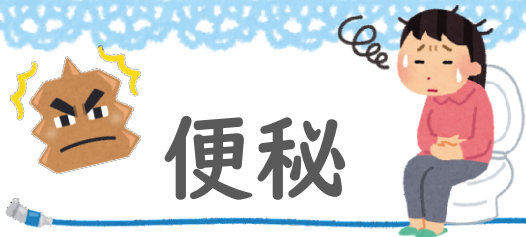
腸内フローラ  
バランス



日和見菌

善玉菌

悪玉菌



# 便秘

腸が元気だと免疫力も UP  
ママの心の安定にも繋がります♪



便秘は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや免疫力の低下など、全身に影響が出ることもあります。

## 《主な原因》

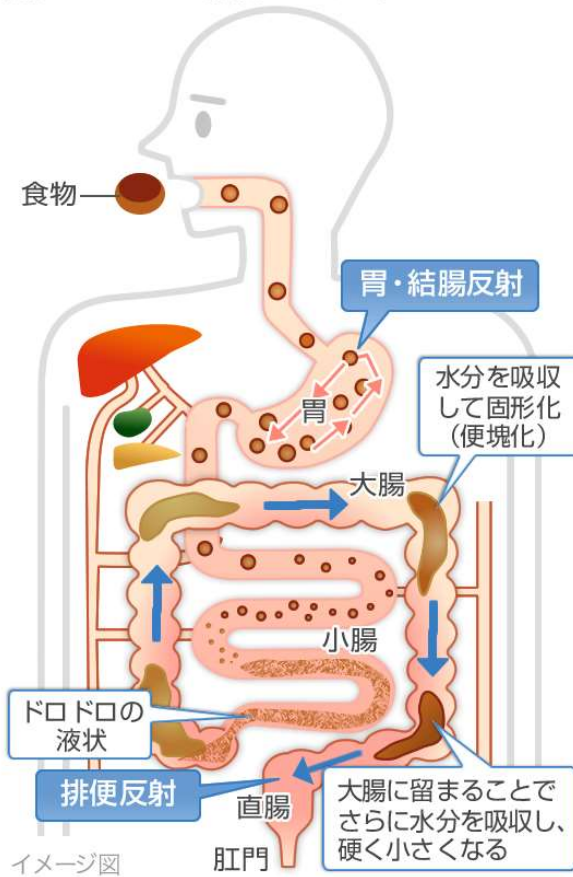
運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエット、ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群、薬の影響、ホルモンバランス等



1日の水分は  
1.5ℓ~2.0ℓ  
目指しましょう♪



[腸のはたらきと排便のしくみ]



イメージ図

## チェック

- ✓ 水分をしっかり摂ること
- ✓ 適度な運動をすること
- ✓ 朝食を食べること
- ✓ 規則正しい生活を送ること

目指すは腸内美人



## 【発酵食品】 乳酸菌は腸内細菌を整える♪



## 【食物繊維の多い食品】

腸のお掃除係♪

**重要!**

### 水溶性

- ・海藻類
- ・こんにゃく
- ・果物 など



### 不溶性

- ・ごぼう
- ・干し大根
- ・玄米 雑穀
- ・きのこ類
- ・大豆 など



## 【オリゴ糖】 腸内細菌のエサになる♪



腸内フローラ  
バランス

