

まだまだ残暑が厳しいですが、朝・夕の気温も下がり始め、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。秋になるとおいしい旬の食べ物がたくさん出始めますね。食欲も増してくる時期です。しっかり食べてスッキリ排便しましょう！  
今月号では「便秘予防」についてご紹介します。

## 便秘症とは

排便回数や排便量が少ないために、便が大腸内に滞った状態のことをいいます。要因としては不規則な食生活やバランスの偏った食事、運動不足やストレスが挙げられます。

## 便秘症かも・・・

便がコロコロ、硬い  
排便時に強くいきむ  
排便が週に3回未満  
うまく出せない  
残便感がある



## 食事に気をつけよう！

### ・バランスの良い食事

炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランス良く摂りましょう。（R4.4月号をご参照ください。）

### ・3食きちんと食べる

朝・昼・夕、なるべく決まった時間に食事をしましょう。

### ・水分を適度に摂る

3回の食事時、間食時にコップ一杯約200mlの水分を摂りましょう。

### ・食物繊維、乳製品、発酵食品を摂る

きのこ・野菜・果物等の食物繊維やヨーグルト・牛乳等の乳製品、納豆・味噌等の発酵食品をしっかり摂りましょう。

## 食物繊維を含む食材

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。それぞれ役割が異なり、とても大切な働きをしてくれます。

### 水溶性食物繊維

水分を含み、ゲル状になり便を軟らかくして出しやすくします。また腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。



### 不溶性食物繊維

便の量を増やします。腸管を刺激します。腸の運動を活発化させ便秘を整えます。



# 排便をよくするすっきり体操！



仰向けになって両膝を胸の方に近づけ、5秒間静止します。次に、リズムカルに軽くお尻が浮くように反動をつけて揺り動かします。10回繰り返します。状態に合わせて2～3セット行います。



両腕を広げて仰向けになり、肩が床から浮かないようにして、両膝を立てたまま横に倒します。うまく倒れない時は、他の人に肩や足を押さえてもらってもよいでしょう。ゆっくりと10往復くらい繰り返します。肩が浮かないように注意しましょう。

(排泄ケアナビ「排便体操 臥位プログラム」参考)

# 排便をよくするすっきりマッサージ！



お腹の上に手を置き、時計回りに円をかくようになすりましょう。強く押さず、なでるように10～20回繰り返します。

(ROHTO 「便秘に効くツボ」参考)

食物繊維たっぷり！

10月18日(水)はおなかスッキリメニューです



雑穀ひじきご飯  
牛きのこ炒め  
白菜塩昆布和え  
金平ごぼう  
根菜つみれ汁  
りんご

ぜひご賞味ください！

