

栄養ニュース



前は便秘についてご紹介しましたが、
今月号では
食事でできる対策についてご紹介★

どのような食事・栄養を摂るといいのか
食物繊維だけではなく、
もう少し深掘りしてみましょう！！

食事で意識したいこと ～食物繊維～

【食物繊維の種類と多く含む食品】

【不溶性食物繊維】

- ★便のかさを増やす
- ★腸を刺激して便通を促す
- ★腸の中をキレイに掃除する



⇒摂りすぎるとカチカチの硬い便となり便秘の原因に！

※痙攣性便秘の方は刺激が強く症状が悪化することもあるため控えましょう！

【水溶性食物繊維】

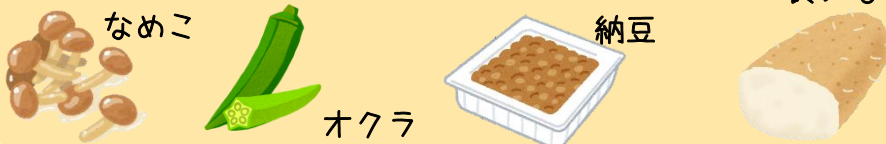
- ★便を軟らかくする
- ★便の滑りをよくする
- ★腸の老廃物を吸着して体外に排出する



⇒血糖値・コレステロール値が高い人にもオススメ！

※野菜から摂れる水溶性食物繊維は少ない！

【不溶性・水溶性どちらも含む食品】



主にネバネバする食品
に当てはまる

【1日当たりの食物繊維目標量】

- ★成人男性：1日21g以上
- ★成人女性：1日18g以上

※厚生労働省により規定

実際の平均摂取量⇒14g前後

足りていないのが現状



食事で意識したいこと ～乳酸菌・オリゴ糖～

【乳酸菌を多く含む食品と組み合わせたい栄養】

★腸内には約7割の免疫細胞が存在し、腸内環境を整える

乳酸菌



乳酸菌は発酵食品に多く含まれる！
腸内に住みつくことはないと言われていたため、
日々、腸に補充することが大切！

食物繊維



腸に直接届いて
善玉菌のエサとなる！

食物繊維は
腸内を掃除してくれる働きもある



発酵食品と一緒に
組み合わせて摂る

オリゴ糖



小腸で吸収されにくく、
善玉菌のエサとなって
善玉菌を育てる！

その他に意識したいこと ～水分・調味料類～

【水分補給はこまめに】

★水分を摂ることで便が柔らかく・出やすくなる！

しかし1度に多くの水分を摂ると尿として排出されてしまうため、

こまめな水分補給を！

1日 1.5～2Lを目安に摂取！

特に起床後の摂取がオススメ



【調味料類を活用する】

★香辛料（こしょう）や酸味（酢）⇒大腸を刺激して排便を促す

★適度な脂質（油）⇒便のすべりをよくしたり、
含まれる脂肪酸が腸を刺激してくれたりする



※痙攣性便秘の方は刺激が強く症状が悪化することもあるため控えましょう！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →