

## 腸スッキリで、便秘におさらば！

皆さんのお通じの状況はどうか？日本では多くの方が便秘の悩みを抱えていると言われています。そこで便秘の原因や予防法について、お伝えします。

### 便秘になると・・・

腸内の悪玉菌が増え、お腹のハリや食欲不振を引き起こします。また、自律神経の働きが鈍くなり、全身の血行が悪くなります。その結果、だるさや肩凝り、肌荒れなどを起こしやすくなります。

### 原因

- 朝食を抜く、夜中に間食をするなどの不規則な食生活をしてしまう。
- 便意があるのに排便を我慢してしまう。
- 食物繊維・水分不足やダイエットにより、便が固くなる。
- 女性は月経や妊娠による女性ホルモンの影響で、腸の働きが悪くなる。



### 便秘の予防

#### ①朝から腸への刺激を。

朝起きがけにコップ一杯の水を飲みましょう。腸を刺激して、排便を促します。

#### ②規則的な排便習慣をつける。

余裕をもってトイレに入る時間をつくりましょう。我慢を続けると腸に便がたまっても、便意を感じにくくなることがあります。まずは毎日トイレに入る習慣をつけることが大切です。

#### ③朝食をしっかり摂る。

朝食を摂り食べ物が胃に入ると、腸が刺激されて動くため、排便を促します。

#### ④食物繊維や発酵食品を多く摂る。

食物繊維は水分を吸収し、便のかさを増やすことで、腸の蠕動運動ぜんどうを促します。発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を改善します。食物繊維を摂るには野菜や海草類、穀物を。発酵食品は納豆やキムチ、ヨーグルトがおすすめです。



## 健康まつりを開催します

テーマは「腸を健康に保とう」です。腸内環境を整えるポイントや腸についてのクイズ等の展示、血圧測定などの他に、おいしい試食も用意していますので、ぜひ健康まつりにお越しください。

日時：9月9日(土) 午前10時～ 場所：中央公民館