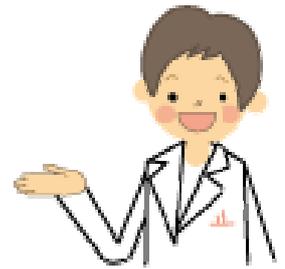


「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
私たちは、その方に合った食事の摂り方を具体的に
わかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)

柴本内科循環器科 管理栄養士より



『What is 便秘?』

たかが便秘…
されど便秘…
気になる便秘。



便秘は、3日以上排便がない状態で不快な症状があり、
日常生活に支障がある場合をいいます。

便秘になると腸内の細菌が正常な働きをしなくなり、
大腸がんの原因にもなります。

快便・快食は気持ちがいいだけでなく、健康の源です。

今回は**便秘解消に向けてのスッキリポイント**をご紹介します。

■ 食物繊維 ■

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくし、
便の量を増やしてくれます。

スムーズな排便には野菜・果物・海藻・豆類などの
食物繊維の多い食品をたっぷりとりま。

毎食の野菜摂取は、
量的な確保の
ポイントだよ！



■ 水分を十分に ■

水分を十分にとることも快便につながります。

日中の忙しさにかまけて水分不足とならないよう、
お茶などを忘れずに。また、朝起きがけにコップ1杯の
冷水を飲むこともおすすめです。

腸を刺激し、排便への合図となります。



規則正しい排便は、毎日の規則正しい食事が
大切なんだよ。特に朝食抜きは禁物！
運動不足を解消し、我慢せずに規則正しい
排便リズムを作るといいですね！

