

# 腸の健康

このような原因で「腸内環境」は乱れているかもしれません。



受験・試験等のストレス



課外活動等の疲労



ダイエット等による食事量の不足

浣腸や下剤の使い過ぎで便秘が悪化する  
こともあります

不規則な生活



おなか周りの筋力や  
腸の機能の低下



トイレタイムを逃す

水分摂取量が不足して、便が  
でにくくなることもあります。



運動不足



食べ過ぎ・飲みすぎ  
偏った食生活

＊腸は第2の脳と言われている重要な臓器です。腸をいたわりましょう！

＊食生活など生活習慣の見直しを第一に行いましょう。

参考・引用：e-ヘルスネット「便秘と食事」（厚生労働省）（<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html>）

毎日実践しよう！

## お腹の調子を整えるための生活ポイント

### 食事

食物繊維を豊富に

食物繊維を多く含む食品は、便の量を増やし、排便リズムを回復させるため、便秘の改善に効果的です。

食物繊維は、緑黄色野菜・ごぼう・さつまいも・大豆・ひじき・切干大根などに多く含まれます。



### スポーツ

日ごろから適度な運動を

適度な運動は、腸の運動を活発にするため、便秘の改善・予防が期待できます。

ただし、疲れているときは運動は避け、十分に休養をとりましょう。



### 習慣

腸の動きにリズムを

朝食後など決まった時間にトイレに行き、排便のリズムをつくるのが大切です。

たとえ便意がなくてもトイレに行くことを毎日の習慣にしましょう。



### 水分

水分をしっかり取る

便中の水分が不足すると便が硬くなり、便秘になりやすくなります。意識して水分を補給しましょう。

水分は便を軟らかくし、さらに胃や大腸を動かして排便を促します。

