

便秘ってどんなもの？

便秘の定義

実は、何日出なかつたら便秘という明確な定義はありません。

3日に1回でもスムーズに排便でき、スッキリ感があれば便秘ではありません。

逆に毎日出ていても、**残便感**や**お腹の張り**などの症状があるなら便秘と考えられます。

最も多いタイプ！

便秘のタイプ

①機能性便秘

大腸を動かす筋肉が緩んだり、便意を我慢しすぎたりすることで起こる便秘です。運動不足やストレスも原因となります。高齢者や女性に多いです。



②器質性便秘

手術後の癒着や炎症などにより、大腸の中を便がスムーズに通れないことで起こる便秘です。



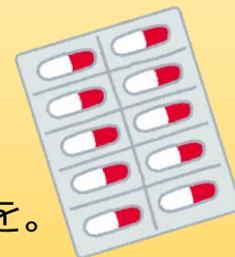
③症候性便秘

甲状腺の病気や女性ホルモンの影響で起こる便秘です。女性に多く見られます。



④薬剤性便秘

咳止め薬などの副作用で起こる便秘です。お薬が原因かな？と思ったら、医師、薬剤師に相談を。



やってみよう！便秘対策！

食事

・朝食を摂る習慣をつける
⇒胃や腸を刺激し排便が起こりやすくなります。

・水分は「+コップ2杯分」
⇒起床時や入浴の前後に追加するとよいでしょう。



生活習慣

・毎朝トイレに座る習慣をつける
⇒排便のリズムが作られます。
便意がなくても座ってみましょう。
長く座ると痔になりやすいので、
2～3分にしておきましょう



運動

便秘改善には運動も重要です。簡単な体操でも続けることで効果が期待できます。

腹式呼吸

1. 鼻から息を吸ってお腹を膨らませる。
2. 口をすぼめて、細くゆっくり息を吐きながらお腹をへこませる。



体幹ねじり

1. 両腕を広げて仰向けになる。
2. 両膝を立てたまま横に倒す。
(肩が床から離れないように注意)





ボリュームたっぷり！プチモチッと食感

もちり麦のキムチスープ



<材料：2人分>

もちり麦 1/2包(17.5g)

キムチ 50g

ぶなしめじ 50g

えのきだけ 50g

乾燥わかめ 2g

鶏がらスープの素 小さじ1

みそ 小さじ1

ごま油 大さじ1/2

ねぎ（飾り用） お好みで

作り方

①もちり麦は、多めのお湯で芯が残らない程度に茹で（目安:中火10分～20分）、火からおろしたらザルにあけ水気を切る。

②キムチは食べやすい大きさに刻み、ぶなしめじとえのきだけは石づきを取り、小房にわける。ねぎは小口切りにする。

③鍋に水（350ml）を入れ、①とぶなしめじ、えのきだけを加え、ひと煮立ちさせたら乾燥わかめ、キムチ、鶏がらスープの素、みそを加える。

④ごま油を加え器に盛り、ねぎをちらしたら出来上がり。

☆もちり麦はあらかじめ浸水させておくと加熱時間を短縮できます。加熱したもちり麦は、必要な量に小分けして冷凍保存ができ、レンジで解凍すれば、汁物だけでなく、主菜や副菜にも手軽に使用できます。

1人分 ※[もちり麦]を使用

・エネルギー	90	Kcal
・たんぱく質	3.4	g
・脂質	3.6	g
・炭水化物	11.4	g
・食塩相当量	2.0	g
（食物繊維総量	3.9	g）

便秘解消といえば「食物繊維」と思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。今回使用する「もちり麦」はもち性大麦という品種に分類されます。水溶性食物繊維、特に大麦β-グルカンが豊富なうえにモチモチ感があり、ごはんに入れて炊くだけでなく、様々なおかずにプラスして手軽に食物繊維を摂ることができます。食物繊維は長年の研究により健康への有効性が次々に明らかになり、さまざまな病気の予防に役立つ重要な栄養素として注目されています。食物繊維の種類は多様で、穀類・野菜類・きのこ類・果物・いも類・豆類などさまざまな食材に含まれるので、ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。