

大切な家族の元氣をつくろう!

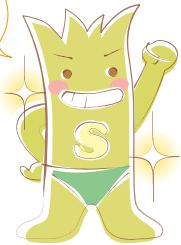
# 食物繊維を上手に摂ろう!! 便秘予防

便秘と言うと女性のイメージがありますが、最近では男性や子ども、お年寄りも便秘に悩む人が増えているようです。その大きな理由は、食の欧米化などによる食物繊維の不足。外食が増える年末年始、自宅での食事やお弁当にはできるだけ食物繊維をとり入れて、お腹スッキリを目指しましょう!



## 食物繊維でスッキリ快腸!!

お腹のお掃除係なんだ!



胃の中で水分を吸って膨らんだ食物繊維は、腸内でうんちを柔らかくして量を増やし、腸を刺激して、スムーズな排便を促してくれます。また、余分なコレステロールや糖분을排泄するなど、生活習慣病予防にも大切な働きをしてくれます。

こんな方はご用心!

- 野菜が嫌い
- 果物はあまり食べない
- コンビニ弁当やインスタント食品をよく食べる
- 外食が多い
- ファーストフードをよく利用する
- 肉料理が好き

Check

## “うんち”で食物繊維チェック!

うんちは食物繊維が足りているかを知るためのバロメーター。毎日しっかりチェックしましょう!

**形** バナナ状

**硬さ** 硬すぎず  
柔らかすぎず

**量** 1日にバナナ状  
うんちが1~2本



**色** 明るい黄褐色  
肉類が多いと  
黒っぽい茶色に

**におい** くさくない

Check

食物繊維の種類によって腸内での働きが違うので、いろいろな食材を摂取するのがポイント! 和食は食物繊維がバランスよくとれますよ!

## 食物繊維が多い食材はコレ!

### いも類・こんにゃく

さつまいも・さといも  
こんにゃく・しらたき

乾物はごぼうなどよりも食物繊維が豊富!

### 乾物

きくらげ・干しいたけ  
干しひじき・かんぴょう  
切干し大根・寒天

果物はとてもよい食物繊維源とくに皮に多く含まれています!

### 果実類

干し柿・ブルーベリー  
キウイフルーツ・いちじく  
リンゴ・いちご・バナナ

### 豆類・大豆製品

大豆・小豆・枝豆・そら豆  
インゲン豆・おから・納豆

### 海藻類

わかめ・こんぶ  
ひじき

熱を加えないと食べにくい野菜の方が食物繊維が豊富!

### 野菜類

ごぼう・アボガド・オクラ  
ブロッコリー・かぼちゃ  
たけのこ・ほうれん草  
とうもろこし

### きのこ類

エリンギ・しめじ

白米や普通のパンより精製度の低い玄米やライ麦パンの方が◎

### 穀類

玄米・ライ麦パン  
そば

### 種実類

甘栗・ごま・アーモンド

