

# 便秘を防ぐには

**便**秘を治す「主役」は食事と運動、排便習慣の見直し、つまり、あなた自身の努力によるところが大きいのです。

## 1 1日1個のリンゴで食物繊維の不足を解消

便秘を解消するには1日20gの食物繊維が必要ですが、日本人は、平均的にあと数g足りません。リンゴ1個に含まれる食物繊維が、ちょうどこの不足分を補います。



## 2 腸内の「善玉菌」を増やす

お通じをよくするためには、腸内にビフィズス菌などの「善玉菌」を増やすことが大切です。乳酸菌飲料やヨーグルトなどを取り、腸内の環境をよくするよう心がけましょう。



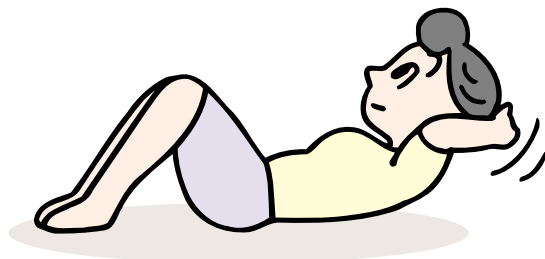
## 3 食後は便意をガマンしない

私たちのからだは、食事をするとうんちをもよおすようにできています。便意をがまんしてしまうと、排便をうながすセンサーの感度が鈍くなりかねません。食後は自然に逆らわずに、トイレに行く習慣をつけましょう。



## 4 腹筋を鍛えて便秘を解消する

腹筋運動は腹部に負担をかけるため、大腸に刺激を与え腸の運動を活発にします。朝の起き抜けやトイレに行く前に行くと効果的です。



便秘のおクスリは、排便を助ける手段に過ぎません。同じおクスリを長期間使い続けると、効き目が悪くなったりします。おクスリは、医師や薬剤師の指示に従って飲むようにしましょう。