

保健相談室へ ようこそ!

便秘にさよなら!

排便は健康の目安です。また、腸の状態は健康に影響します。

人には自力で排便できる力が備わっています。毎日排便がなくとも、健康な人の中には2〜3日に1回の排便の人もいます。毎日あつても苦痛や残った感じの排便で不快感はありませんか。便秘になると、おなかが張る・食欲不振・肩こり・イライラする・不眠等の症

状が出ます。また、原因として病気以外には少食・水分や運動不足・ストレス・我慢癖などがあります。では、以下のとおり便秘を改善するすべし方をいくつか紹介します。

- ① バランスのとれた食事をとります。便の量とは食物です。適度な食事をとりま。
- ② 腸の敏感な人は、刺激の強い食物は控えめにし、

消化の良いものを取りま

- ③ 水分をとります。水分摂取が少なすぎると便が硬くなります。
- ④ 睡眠をとります。
- ⑤ 排便の習慣をつけます。
- ⑥ ストレスを解消します。満足しすぎりした排便をしましょう。

※便秘はおもに次の5種類に分けられます。



武村 ^{みのり} 実莉ちゃん(川尻西)
平成13年12月25日生

わが家のアイドル

1歳6カ月児健康診査で虫歯のないお子様です。しつかり食べて遊んで、このまま元気に育ちますように!(父・和長 母・麻子)

- 一過性の単純性便秘: 運動不足や精神的な影響などで起こる。
- 症候群性便秘(病気が原因で起こる便秘)
- けいれん性便秘: 精神的ストレスなどにより、大腸のぜん動運動が強くなつてけいれんを起すため、便秘になる。
- 弛緩性便秘: 結腸の緊張がゆるんで、ぜん動運動が弱いことが原因。
- 直腸性便秘: トイレに行く時間がなかつたり痔の人、お年寄りなどに起こる。

味 なはなし

クラムチャウダー



◆作り方

- ① あさり(缶詰)は缶から出し、ざるにあげる。
- ② ベーコンは細切り、野菜は1cmのさいの目切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れ、ベーコン、野菜の順に炒める。
- ④ さらに小麦粉をふり入れ、炒める。水(4人分)で300cc。缶詰の汁と合わせて(素)を入れ、スープの素を入れ、中火で10分ほど煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなつたら大豆、あさりを入れて煮て、牛乳を加えて味をみる。足りない場合は、塩、こしょうをする。

最後にグリーンピースを入れる。

※大豆の代わりにコーン(缶詰)を使用してもよい。

※クラムチャウダーは、アメリカで生まれたスープで、これからの季節には欠かせない体の芯から温まるスープです。

◆材料(4人分)	
大豆(缶詰)	80g
ベーコン	80g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
セロリ	40g
じゃがいも	80g
グリーンピース(冷凍)	80g
小麦粉	40g
牛乳	1・1/2カップ
バター	大さじ2
コンソメ	1個