

# あすなる薬局だより

便秘に効果のある食品について

2015.9



前号の「食物繊維」に続き、今回は「便秘」に焦点をあてました。便秘が続くと大腸癌や逆流性食道炎、高血圧症、糖尿病、アレルギー性疾患などさまざまな病気にかかるリスクが増えます。できれば薬に頼らず、日常の食生活で解消したいものです。

以下に、代表的な便秘によい食べ物をご紹介します。

ご自分の嗜好に合うものがありましたら継続して摂取してみてください。

## ◎納豆

大豆にはたくさんの食物繊維が含まれており、それを発酵させて作った納豆には腸の善玉菌を増やす働きもあるので、便秘解消に役立ちます。



また、納豆の主原料である大豆には大豆オリゴ糖が含まれており、これは腸内の善玉菌の大好物となっているので、腸内環境を整えるのに適しています。

ただし、医療機関より「ワルファリン」を処方されている方は摂取できませんのでご注意ください。

## ◎ヨーグルト

ヨーグルトには、ビフィズス菌が多く含まれています。ビフィズス菌には善玉菌の働きを助ける役割があるので、ヨーグルトを摂取することで腸内環境を正常な状態に保ちやすくなります。

なお、食べる時間は朝よりも夜、寝る前に食べたほうが効果あるようです。寝ている夜のほうが、ビフィズス菌がより活動しやすいからです。



## ◎バナナ

バナナには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方のバランス良く含まれています。

もうひとつ注目すべき点が、腸内環境を改善するラクトオリゴ糖も豊富なことです。オリゴ糖は乳酸菌の餌となるので、ヨーグルトと一緒に食べるとさらに便通を良くする効果が期待できます。

バナナに含まれるマグネシウムやカリウムなどの栄養素も便秘を解消する働きがあります。1日1～2本を目安に食べましょう。



## ◎さつまいも

さつまいもの食物繊維が腸に入ると、善玉菌の活動を活発にして腸の蠕動運動を促してくれます。さらに食物繊維が水分を吸収すると膨らんで量も増え、柔らかくいい便になって出てきやすくなります。血糖が気になる方は焼き芋でなく蒸かし芋をおすすめします。

参考:インターネットによるアンケート

お近くのあすなる薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301