

ヘルシークッキング



腸を元気に

便秘改善

必見!! 食べてスッキリ!! 腸を元気に

ごはんを食べて

便秘解消

オリゴ糖は善玉菌の栄養源
オリゴ糖シロップがお勧め

乳酸菌で腸内環境を整える
乳酸菌とビフィズス菌の
違いとは?

チェックしてみよう あなたの便秘はどのタイプ？

便秘を改善するためには、まずは自分の便秘のタイプを知ることが大切です。下のタイプ別チェックを行い、**3つ以上**あてはまった項目があるタイプが、あなたの便秘のタイプです。自分の便秘を理解して、正しい対処法を行いましょう。

- いきまないと便が出ない。
- 便が硬くて大きい。
- 残便感がある。
- 便意を我慢する習慣がある。

タイプ①

便意を感じない

- 常にお腹が張っている気がする。
- 便が硬く太くコロコロしている。
- 加齢・運動不足などで筋力が落ちた。
- 食事量が減った。

タイプ②

腸の動きが低下

- 便秘と下痢を繰り返す。
- 便がウサギのフンの様に小さくコロコロしている。
- 突然激しい便意を感じたり、下腹部に痛みを感じる。
- 最近ストレスを感じる。

タイプ③

腸がけいれん

上記のタイプは、**食事**や**生活習慣**を少し工夫することで緩和できます。左ページにタイプ別の対処法があります。是非、実践してみましょう！
※ 複数のタイプにあてはまった場合は①から順に試してみましょう。

上記タイプにあてはまらなかった方は、以下のタイプかも！

- 旅行に行った時に便秘になった。
- 生活環境が急に変わって便秘になった。
- 一時的にストレスを感じる時に便秘になった。



タイプ④

原因・対処方法

一過性の便秘

環境が変わったり、ストレスを感じることで起こります。原因を取り除き、普段の生活に戻ることで改善されることがほとんどです。

- 便秘以外の症状がある。(大腸がん、腸閉塞 等)
- 妊娠中や生理中である。
- 便秘の副作用がある薬を服用している。



タイプ⑤

原因・対処方法

疾患による便秘・薬による便秘

何らかの病気によって、あるいは薬の副作用によって便秘になることがあります。医師や薬剤師に相談してみましょう。

便秘症と生活習慣の関係

食べてスッキリ!! 腸を元気に

不溶性食物繊維

腸内で水分を吸収して膨らむことで腸管を刺激し、腸の動きを高めます。

穀類

とうもろこし



いも類

さつまいも



豆類

大豆
納豆
おから
小豆



野菜類

・繊維の固い食品

れんこん
ごぼう
たけのこ
ブロッコリー
もやし
なす
セロリ



きのこ類

しいたけ
エリンギ
えのき
しめじ



タイプ①②共通

タイプ①②の方は、腸の動きを活発にすることで便秘が改善できます。腸の動きを高める食品を積極的に摂りましょう。

タイプ①②(どちらか一方でもあてはまる場合)

腸を刺激する食品を摂る

腸に刺激を与え、腸の動きを活発にさせる。

コーヒー、紅茶、お茶、炭酸水、香辛料



適度な運動

運動不足は腸の動きを鈍らせます。ウォーキングやストレッチなど適度な運動を心掛けましょう。



加齢や運動不足が原因の便秘。便秘の人に最も多いタイプで、腸の動きが低下して排便が上手くできなくなることが原因です。

タイプ②

トイレに行く習慣を

トイレに入る時間を決めて、排便リズムを作りましょう。



水分摂取

便の量を増やし、腸の動きを活発にします。特に、朝は冷たい水を飲むとより効果的！



脳から排便するための合図が出なくなることが原因です。日常的に便意を我慢していることで生じる便秘。日常的に便意を我慢していることが原因です。

タイプ①

水溶性食物繊維

腸の刺激が少なく、腸内の善玉菌を増やす効果もあり整腸作用もあります。

いも類

じゃがいも、里芋



海藻類

わかめ、昆布



野菜類

人参、大根、ほうれん草、玉ねぎ、トマト



※ 不溶性食物繊維は、よく噛むことで腸への刺激を抑えられます！

※ 具体的なレシピは、5 ページ、7 ページをご覧ください。

腸を刺激する食品を控える

腸に刺激を与えたり、腸の負担になるものを避けることが大切です。

カフェイン

コーヒー、紅茶



香辛料

唐辛子、わさび、からし、カレー



アルコール

ビール、日本酒、ワイン



炭酸飲料水

コーラ、サイダー



ストレスが溜まることが原因で起こる便秘。ストレスによって腸が刺激され、便をスムーズに運べなくなることが原因です。

タイプ③



タイプ①
タイプ②
不溶性食物繊維で腸の動きを高める
れんこんとさつまいも炒め

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	165kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.5g
炭水化物	31.0g
食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

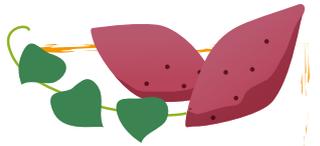
さつまいも	1/2 本(120g)	[醤油	小さじ2 (12g)	
れんこん	1/3 節(40g)		砂糖	大さじ1 (9g)
エリンギ	2本(60g)		酢	大さじ1 (15g)
しめじ	1/2 パック(60g)			
サラダ油	小さじ2 (8g)			

作り方

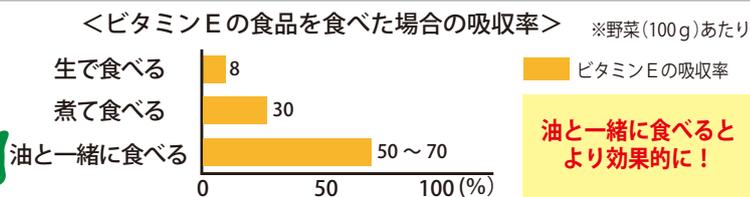
- ① さつまいも、れんこんは、水で洗って汚れを落とし、皮つきのまま 5mm程度の半月切りにする。
- ② エリンギ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を中火で柔らかくなるまで焼く。
- ④ ③に②を加えて炒め、調味料を入れて更に炒める。

Menu column ビタミンEで腸の動きをコントロール

「ビタミンE」は、腸の動きをコントロールしている自律神経を調整するために欠かせない栄養素です。ビタミンEを積極的に摂り、便秘解消を目指しましょう！



ビタミンEの効率的な摂り方



※ 日本食品標準成分表 2015 年版

便秘解消だけではない！ビタミンEの働き

- ① 血行を促進する働きがあります。
冷え性、肩こり、腰痛、美白効果
- ② 女性ホルモンのバランスを整えます。
生理痛、生理不順、更年期障害

ビタミンE・・・ さつまいも、とうもろこし、かぼちゃ、ほうれん草、レタス、ごま



レシピに掲載しているアイコンには、それぞれ意味があります。自身に当てはまるアイコンを探し、それに見合ったレシピを作ってみよう！！

アイコンの説明一覧

タイプ③

水溶性食物繊維で腸内環境を整える にんじんのポタージュ



栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	162kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	7.3g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	1.3g

材料（2人分）

- | | | | | |
|-------|-------------|----------|---------|--------------|
| にんじん | 1/2 本(100g) | [固形コンソメ | 1 個(5g) | |
| じゃがいも | 80g | | 塩 | 少量(0.2g) |
| 玉ねぎ | 1/4 本(50g) | | こしょう | 少量(0.1g) |
| 無塩バター | 小さじ2(4g) | | 牛乳 | 1 カップ(200ml) |
| 水 | 80ml | | パセリ | 少量(0.1g) |

作り方

- ① にんじん、じゃがいもは、薄いいちょう切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋を中火で熱して無塩バターを入れ溶けたら、①を加え透き通るまで炒める。
- ③ 水と調味料を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーに入れ、牛乳を半量加え、滑らかになったら鍋に戻す。
- ⑤ ④に残りの牛乳を加え、中火で加熱し混ぜながら煮立たせる。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

Menu column 乳酸菌の力で、腸内環境を整えよう

腸内には善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3つがバランスよく存在します。ところが、生活習慣の乱れによって悪玉菌が増えると腸内環境が悪化し、腸の活動が鈍くなり便秘を起こしやすくなります。



1 乳酸菌は善玉菌のひとつ

善玉菌は悪玉菌の働きを抑え、**腸内環境を整えます**。また、善玉菌が増えると腸の動きが良くなり**便通がスムーズ**に！
乳酸菌には動物性と植物性があり、どちらもバランスよく摂ることが理想的！

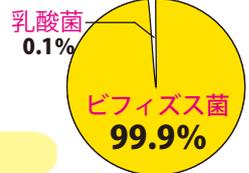
- 動物性・・・ ヨーグルト、チーズ
- 植物性・・・ 醤油、味噌、漬物、キムチ



2 「乳酸菌」と「ビフィズス菌」の豆知識

ヨーグルトを買う時に、「乳酸菌入り」と「ビフィズス菌入り」という表記で迷うことはありませんか？

実はビフィズス菌も善玉菌の一つであり、腸内の善玉菌の99.9%がビフィズス菌でより**強い殺菌作用**で悪玉菌をやっつけます！



ビフィズス菌が多いヨーグルトを選ぼう！

<p>尿酸 尿酸値が気になる方</p>	<p>血糖値 血糖値の上昇を抑える</p>	<p>骨の元気に 骨を丈夫にしたい方</p>	<p>便秘 腸を活性化させる料理</p>	<p>肌の健康に お肌の健康維持に</p>	<p>疲労回復 疲れを感じる方に</p>	<p>風邪を防ぐ 免疫力を高める料理</p>	<p>野菜不足に 野菜が豊富な料理</p>	<p>アイコンの説明一覧</p>
-------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------



大根と豆苗のキムチ炒め

タイプ①
タイプ②
発酵食品で腸内環境を整える

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	7.3g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.1g

材料（2人分）

- | | | | | |
|-----|-------------|---|-------|--------------|
| 大根 | 1本(160g) | [| 醤油 | 小さじ1と1/2(9g) |
| 豆苗 | 1/2パック(50g) | | 酒 | 小さじ1(5g) |
| ごま油 | 小さじ2(8g) | | 絹ごし豆腐 | 1/2丁(150g) |
| キムチ | 40g | | | |
| | | | | |

作り方

- ① 大根は、皮をむいていちょう切りにする。
- ② 豆苗は、根本を除き2分割にする。
- ③ 鍋に水(300ml程度)を加え、鍋が沸騰したら①を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③をザルにあげ水気を切る。
- ⑤ フライパンにごま油を強火で熱し、④を加え焼き色が付いたらキムチと調味料を加え炒める。最後に②を入れてサッと炒める。
- ⑥ 皿に豆腐をのせ、その上に⑤をのせる。

Menu column 便秘改善に役立つ食品を選んでみよう！

便秘解消に役立つ食品は色々あります！
なるべく沢山の栄養素を摂った方が便秘改善と健康維持に有効です。

カリウム 腸の動きを調節してくれます。  バナナ、トマト、レタス	アリシン 腸を刺激して腸の動きを高めます。 腸内のビフィズス菌を増やします！  にんにく、玉ねぎ、にら	クエン酸・リンゴ酸 腸を刺激して腸の動きを高めます。  りんご、なし、キウイ	発酵食品 善玉菌を増やして、腸内環境を整えます。  納豆、ヨーグルト、キムチ	マグネシウム 腸内に水分を集め便を柔らかくします。  ごぼう、ひじき、生姜
---	---	---	--	--

鉄分不足  鉄分吸収できる料理	脂肪カット  脂質を取り除いた料理	コレステロールカット  コレステロールが少ない	カロリーカット  カロリーを抑えた料理	減塩  塩分量を抑えた料理
---	---	---	---	---

レシピに掲載しているアイコンには、それぞれ意味があります。自身に当てはまるアイコンを探し、それに見合ったレシピを作ってみよう！！

アイコンの説明一覧

タイプ①
タイプ②
タイプ③
タイプ④
タイプ⑤

小松菜のフルーツスムージー

オリゴ糖で腸内環境を整える



栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	114kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.6g
炭水化物	21.6g
食塩相当量	0.1g

材料（2人分）

- | | | | |
|-----|------------|-----------|-------------|
| 小松菜 | 2 株(70g) | プレーンヨーグルト | 1 カップ(160g) |
| バナナ | 1/2 本(60g) | オリゴ糖シロップ | 小さじ 2 (8g) |
| りんご | 1/4 個(60g) | | |

作り方

- ① 小松菜、バナナ、りんごは細かく刻み、ミキサーに入れる。
- ② ①に、プレーンヨーグルトとオリゴ糖シロップを加え、滑らかになるまで攪拌する。かくはん

食べる量が減ると、腸の動きが弱くなります
スムージーなどで少しでも腸を動かそう!

Menu column オリゴ糖は善玉菌の活動をサポート

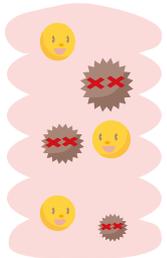
「オリゴ糖」という言葉を耳にしたことはありますか？
腸内環境を良い状態に保つことに一役買っているのが、この「オリゴ糖」です！

オリゴ糖は善玉菌の栄養源

腸内環境を良い状態に保つためには、常に善玉菌が腸内で元気に活動していることが必要です。
「オリゴ糖」は「ブドウ糖」や「果糖」などが結合した糖質。胃の消化酵素で分解されない成分を含んでいるので、そのまま腸に届いて善玉菌の栄養源となります！

オリゴ糖を含む食品

はちみつ、アスパラガス、玉ねぎ バナナ等



オリゴ糖シロップ

オリゴ糖は1日摂取しただけでは効果なし！毎日摂ることが大切です。
そこで飲み物に入れるだけで直ぐに摂取できる「オリゴ糖シロップ」がお勧め！

知って得する！選ぶコツ！

- ①「トクホ(特定保健用食品)商品」を！
- ②オリゴ糖成分(%)が高いものを！

<p>尿酸</p> <p>尿酸値が気になる方</p>	<p>血糖値</p> <p>血糖値の上昇を抑える</p>	<p>骨の元気に</p> <p>骨を丈夫にしたい方</p>	<p>便秘</p> <p>腸を活性化させる料理</p>	<p>肌の健康に</p> <p>お肌の健康維持に</p>	<p>疲労回復</p> <p>疲れを感じる方に</p>	<p>風邪を防ぐ</p> <p>免疫力を高める料理</p>	<p>野菜不足に</p> <p>野菜が豊富な料理</p>	<p>アイコンの説明一覧</p>
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------

日常に取り入れたい便秘解消テクニック

便秘は食事だけではなく、日々の生活習慣を少し変えるだけで緩和できます。

トイレにいる時間を3分以内に済ませる

長時間、便器に座っていると血行が悪くなり、痔の原因に！
便が出なくても3分経ったらトイレから出しましょう。



カイロを貼って温熱効果を利用しよう

胃腸が冷えていると便を出す力が弱まります。腸のあたりにカイロを当てて腸を温めましょう。



手浴・足浴で血行を良くしよう

全身の血行を促すと、お腹周りの血行も良くなります。



※ 10～15分程度

心身の緊張を解きリラックス

イライラやストレスが溜まっていると、胃の動きが弱くなります。好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ってみては？



アロマテラピーを活用してみよう

アロマテラピーは芳香成分によって、心身をリラックスさせたり胃腸の不快症状を和らげます。



一休みにはハーブティーがおすすめ

ハーブは体調を整えたり、気分をリラックスさせます。また便秘を解消する効果も！



ご存知ですか？

どなたでも
お気軽に！



アビック薬局は、皆様の健康を見守る薬局です。
以下のような生活の質の維持・向上のサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください！

※清瀬元町店、本町店、保谷店、坂戸店にて実施。一部取り扱いのない項目もあります。

すぐ！
骨密度_{チェック}

簡単！
血液検査

無料！
栄養相談

その他にも、体内年齢がわかる**体組成計**や
数種類の**血圧計**などもお試しいただけます。

アビック薬局管理栄養士の連絡先：**042-477-0951**
【受付時間】9時～18時（年末年始、日曜、祝日は除く）

レジ
公開中



ホームページアドレス：<http://www.abic-g.co.jp>