

3 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

便秘改善の鍵！食物繊維を知ろう

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



3月といえば春の始まりです。寒さも和らいで過ごしやすくなりますが、不安定な天気で不調を起こすこともあります。突然の不調に見舞われるため、事前に対処方法を用意しておくのは難しいことですが、自分なりの対策方法を見つけておくだけでも気持ち的には楽になります。あらかじめ「こうなったらこうしよう！」という対処方法をまとめてみてはいかがでしょうか。

今月の健康ヒント

お腹の悩みといえば「便秘」ですよね。たかが便秘、と軽く考えがちですが、便秘が続くと肩こりや体のだるさ、肌荒れを引きおこし、悪化すると入院する可能性もあります。特に3日以上排便がないことがある人は改善が必要です。

便秘に有効な薬はありますが、できるだけ食事で改善したいところ。便秘に有効な成分として有効なのが、食物繊維です。ただ、闇雲に摂取すればいいというわけではなく、食物繊維の働きを知らなければなりません。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類がありますが、便へのアプローチの方法や含まれている食材が異なります。意識して摂取すると、便秘解消により効果が見込めるでしょう。

まず、水溶性食物繊維とは、その名前の通り水に溶けやすい食物繊維のこと。海藻類、野菜では生キャベツやレタスに含まれています。水溶性食物繊維は、お腹の中で柔らかい便を作ったり、お腹の中をきれいにしたりする作用があります。

また食べた食物の糖分や脂肪を包んでお腹の中を進んでいくので、お腹が空きづらく満腹感を感じやすい効果もあります。

不溶性食物繊維は水に溶けづらい食物繊維です。女性に人気のアボカドがこの不溶性食物繊維が多く含まれている野菜です。不溶性食物繊維は保水性が高く、腸内の水分を吸収して膨らむことで、腸内の動きを活発にしてくれる作用があります。また繊維質な食べ物に多く含まれているので、自然と噛む回数が多くなり、顎の発達や食べ過ぎを防いでくれる効果もあります。

どちらか一方を摂取すればいいというわけではなく、不溶性2：水溶性1の割合、成人女性の場合は合計18gの摂取が理想と言われています。食物繊維のサプリメントで補うと、食物繊維腸内に滞留し、結局便秘が改善しないということもありえます。サプリメントや薬に頼るのではなく、バランスの良い食事でも便秘を改善してきましょう

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤外来日

3月3日(土)
4月7日(土) 予約制です。

湘南ライフ内科クリニック

休診日

3月14日(水) ※第2水曜日
3月17日(土)
3月19日(月) 午後の受付時間が17時からになります。
ご迷惑をおかけいたします。

のなかこどもクリニック

休診日

3月3(土)、8(木)、10(土)PM、
15(木)、17(土)PM、23(金)、
24(土)、29(木)、31(土)PM
ご迷惑をおかけいたします。



※3月27日(火) 12:30~14:00 エレベーター定期点検です。
この時間エレベーターはご利用できません。