

悩んでいませんか？

お通じのこと…



かのやの
食べて育む
知恵袋
2025.4

新生活が始まりました。

新しい環境での生活をきっかけに、生活リズムの変化、食生活の変化、ストレスなどが原因で便秘になりがちな時期でもあります。

便秘の人の割合

2022年(令和4年)の国民健康・栄養調査では、便秘と感じている人は男性2.8%、女性4.4%です。60歳以下では女性が多いですが、加齢とともに男女ともに増加する傾向です。

便秘の原因

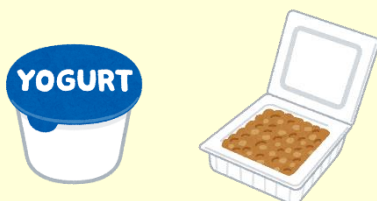
食物繊維の摂取量が少なかったり、水分不足、運動不足だと便秘になりやすいと考えられます。また、精神的なストレスも便秘を引き起こす大きな要因であることが知られています。

便秘を改善する生活や食習慣のポイント

朝起きたら、コップ一杯の水を飲みましょう。



発酵食品をとりましょう。



朝食をしっかり食べましょう。



起きた時に軽いストレッチをしましょう。



バランスのとれた食生活を送りましょう。



1日の水分摂取は2ℓを目安にしましょう。



朝食後、トイレに行く時間を取るようにしましょう。



運動で腸の働きを活発化させましょう。



食物繊維の多い食品をとりましょう。



腹部のマッサージも効果的です。



腸内細菌のエサになるオリゴ糖が含まれている食品をとりましょう。



食事や生活習慣を改善しても、便秘の症状がなくならない場合は、医療機関の受診も検討しましょう。

