

# みんな、どうしてる??

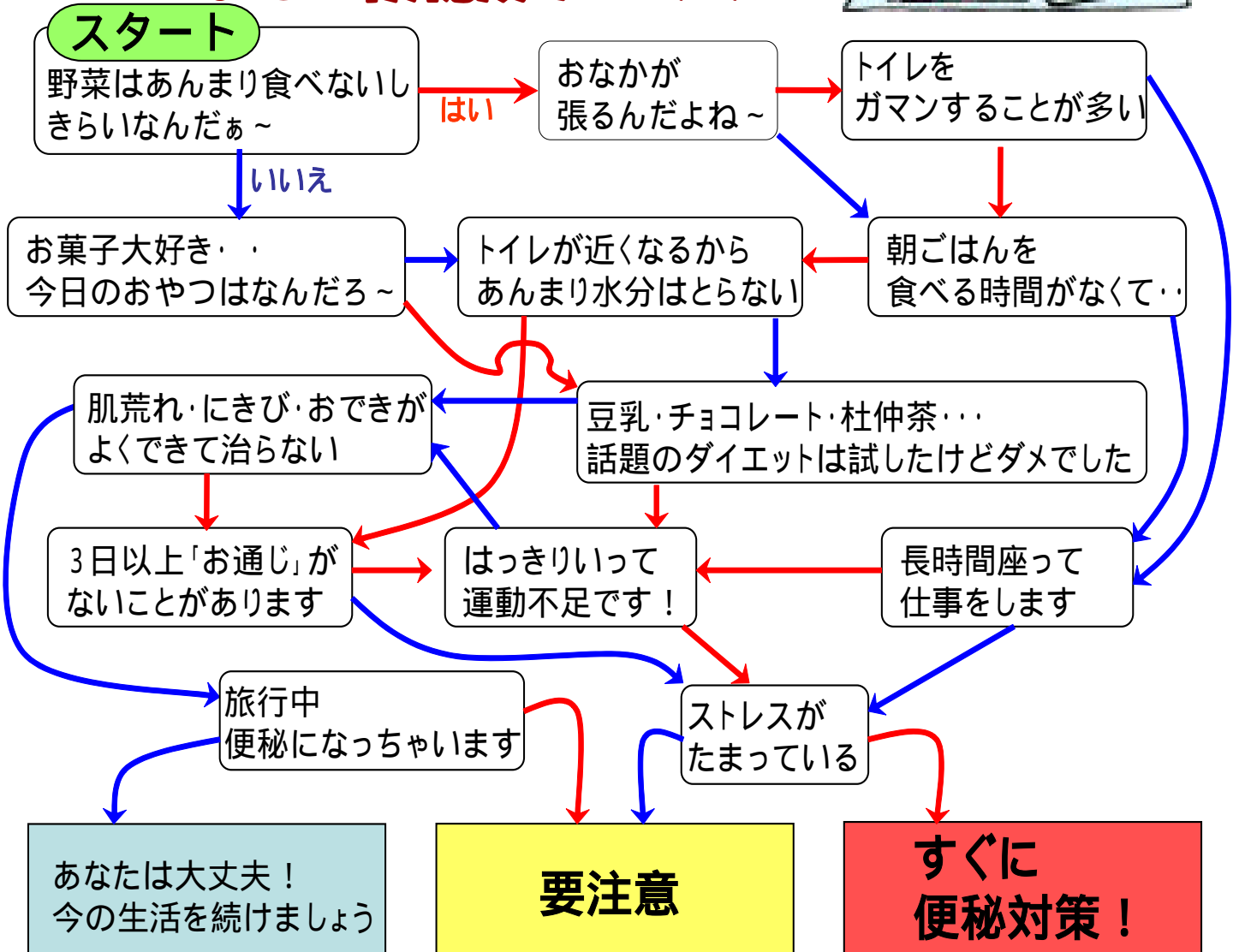
# 便秘対策



「便秘」・・・みなさん、悩んだことはありませんか？  
 つらいんですよね～たまっちゃうと、「便」の内容は、  
 からだの中の老廃物や食べたもののカスです。  
 こんなもの、いつまでもおなかの中にためておくことは、  
 まさに「百害あって一利なし」・・・あなたは、どうですか？



## あなたの便秘度チェック



# 快適な毎日を送るためには・・・

1日10～15分軽くからだを動かす。



座ってからだを  
左右に振る



左右に振りながら  
ヒザを立てる



できる範囲で  
上体を起こす



エビ反りポーズを  
してみましょう



規則正しい睡眠や食事を取り、朝トイレに行く習慣をつける。  
水分を多めにとりましょう！

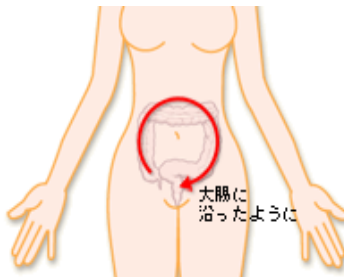
朝起きてすぐに冷たい水や牛乳を飲むのは特におすすめです。  
(医師より水分摂取制限を受けている方は指示に従ってください)

食物繊維をこころがけて食べましょう。



100gあたりの食物繊維量	
グリーンピース	7.7g
モロヘイヤ	5.9g
ごぼう	5.7g
ブロッコリー	4.4g

おなかをあたためたり、腹部マッサージをしましょう。



自分でやるときは  
おなかに『の』を  
書くようにやさしく  
なでる。

トイレをがまんするのは、やめましょう。

それでもつらい時は、お薬で一時的に解消する。

