

マイタウン 2014年1月号に掲載

内科



福本 学

便秘の対策について

寒くなると便秘がひどくなる人がいます。便秘対策の代表選手は食物繊維・水分・脂質です。

食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性繊維を多く含むものには大麦・エシヤロット・ごぼう・抹茶・プルーンなど。不溶性繊維はいんげん・あずきなど豆類（おから・あんこなど加工品）・キノコ類に多く、寒天・ひじきなど海藻類も総繊維量が多い食材です。食物繊維が水分を保持して便のかさを増やし、腸管を押し広げて刺激することで便意が起こります。寒

い時に便秘になる人は、繊維と一緒に水分を普段より多めに摂るようにします。「ダイエットで野菜をたくさん摂っているのに、便秘でお腹が張る」という人は、脂肪を制限しすぎていませんか。オリーブオイルに含まれるオレイン酸は便秘の解消を助けられます。また不溶性繊維の摂り過ぎでガスの産生が多くなることがあり、注意が必要です。

内科

新百合山手福本内科
☎ 044-955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

