

# 給食だより

No.40

令和5年5月

帯広信楽苑

給食部門 発行

## 便秘のお話







60代後半から便秘に悩む人(特に女性の)が増え、70代後半以降は男女共通の悩みになるようです。排便の回数は一般的に1日に1~2回ほどですが、2~3日に1回の排便でも排便状態が普通、かつ本人が苦痛を感じていない場合、便秘ではありません。その一方で、たとえ毎日排便があったとしても、便が硬くて量が少ない、残便感がある、排便時に苦痛を感じるなどの場合は便秘であり、何らかの対処が必要です。



まずは食事や生活習慣の見直しから行いましょう。

### 《食べ物の工夫》

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが便秘予防・対策の鍵です。そのために、善玉菌そのものを含む食品、善玉菌のエサとなる食物繊維などを、バランスよく摂取しましょう。キウイ  やバナナ  の入ったフルーツヨーグルト  、にんじんや大根などの野菜がたっぷりのみそ汁  は、善玉菌と食物繊維の両方を摂取できるのでおすすめです。また、脂質を適度に摂ることも、脂肪酸が大腸を刺激してくれるので大切です。

### 《食べ方の工夫》

まずは朝食をしっかり食べましょう。大腸のぜん動運動が刺激され、便通につながります。



日々の食事量を減らさないことも大切です。食が進まない時は、食べられる時に食べられる量を、少しずつ食べると良いでしょう。

#### 腸の蠕動運動



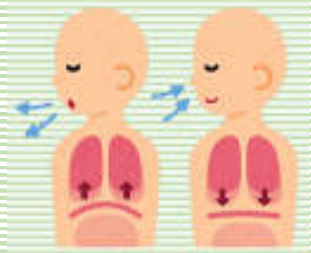
## 《水分摂取の工夫》

加齢にともない喉の渇きを感じにくくなってきますので、こまめに水分を摂りましょう。水分摂取は、脱水予防に大切なだけでなく、便の柔らかさを保つためにも大切です。

便秘対策としては、起床時に冷水  や冷たい牛乳  を飲むと、腸が刺激されて排便を促す効果を期待できます。

## 《生活習慣の工夫》

便秘予防には腹式呼吸が良いといわれます。腹筋や横隔膜を刺激することで腹圧が高まり便意が起こりやすく、排便時にスムーズに便を送り出す効果が期待できます。



参考資料：タケダ漢方便秘薬H・P

# 5月の行事食

## 5/5(金) 子供の日

ハヤシライス、コンソメスープ、  
さつま芋サラダ、福神漬け、  
鯉のぼりケーキ



## 5/11(木) 若葉弁当

五目ちらし、すまし汁、天ぷら、  
筑前煮、プチケーキ

## 5/23(火) おやつ提供(梅羊羹ヨーグルトムース)

5/25(木) セレクトメニュー **A** or **B**  
A 赤魚のみりん焼 / B 三色丼

