

便秘は食事と運動でスッキリ解決!!

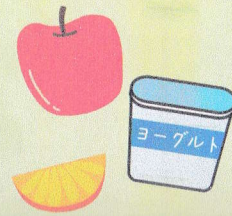
「毎日、出ていますか？」忙しい毎日を送り、朝の便意を我慢しがちな方は便秘になりやすいです。3日続けて出ない状態が習慣になると「慢性便秘」といわれ、おなかが張るほか、食欲がなくなったりイライラしたりします。

食習慣を変える

そんな慢性便秘の解消には、まず食習慣を変えてみましょう。水溶性の食物繊維が豊富なキウイ、海藻、大根などは便がやわらかくなりやすいです。ただし、イモ類や大豆などの水に溶けにくい食物繊維を大量にとると、便の量が増えて便秘が悪化してしまうことがあるので要注意。腸のぜん動運動を促す効果があるとされるペクチンを含むリンゴやかんきつ類、腸内環境を整えるヨーグルトや乳酸菌飲料などを続けて摂るのもおススメです。

運動を組み合わせる

これに運動を組み合わせるとさらに効果が高まります。就寝前などのストレッチで腸の働きを活発にし、なるべく早く早い時間に寝床に入る。起床後はゆっくり朝食を食べ、トイレに行く時間をつくっておくことも大切です。すっきり健康な生活を取り戻すために「セル・エクササイズ」を紹介します。



①対角線上におなかをつかみ骨盤を回す

②両手でおなかをしぼりながら伸展・前屈

③腕を交差させ脇腹をつかみ骨盤を回す

④体全体を使いコブシを突き出す

※それぞれ3分間ずつ行う