

# 便秘外来

## - 快便のための食習慣 -

- 起きたらコップ2～3杯の水を飲む



- 朝食前に冷水や冷たい牛乳を飲む



● 朝食は必ず食べる



● 朝食は野菜を食べる



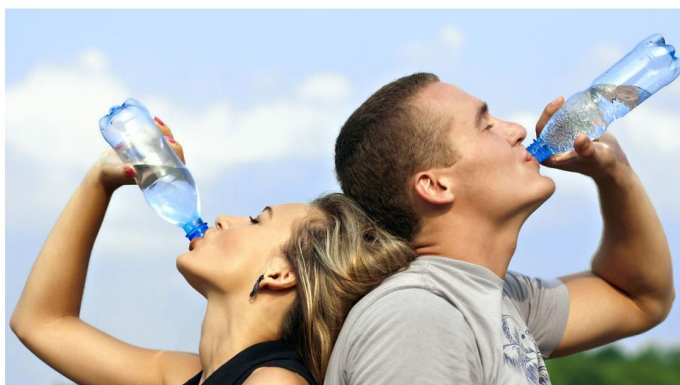
● 1日1回、ヨーグルトや乳酸菌飲料を



● 食事は3食きっちり食べる

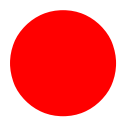


● 水分をしっかり取る



● 夕食は眠る3時間前までにすませる





# 食物繊維をとる



## 【食物繊維の多い食品】

- [穀 類] 雑穀、玄米、麦類、胚芽米、オートミール、とうもろこし、そば
- [いも類] さつまいも、じゃがいも、山いも、里いも、こんにゃく
- [豆 類] 大豆、グリーンピース、小豆、枝豆、おから、納豆
- [海藻類] ひじき、わかめ、めかぶ、こんぶ、海苔、寒天

- [きのこ] しいたけ、えのきだけ、なめこ、しめじ、まいたけ、わらび
- [野菜類] ごぼう、レンコン、かぼちゃ、にんじん、大根、たけのこ、パセリ、いんげん、ほうれんそう、オクラ、芽キャベツ、ブロッコリー、モロヘイヤ、かんぴょう、山いも、らっきょう、なす、にがうり、ごま、たまねぎ、セロリ、アボガド、ゴーヤ
- [果実類] バナナ、リンゴ、ミカン、いちご、すいか、キュウイ、あんず、いちじく、きんかん
- [種実類] アーモンド、ごま、カシューナッツ、ピスタチオ、落花生
- [その他] アロエ、プルーン、米ぬか、ヤーコン、青汁

=====  
当クリニックでは、便秘の原因を特定し、排便を整えるためのさまざまなアプローチを実践しております。

ぜひ一度、ご相談ください。

