



# 問屋町 第4号

## 健やかLetter

発行日：平成28年10月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



秋といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋——。今回は、食欲の秋の大敵「便秘」を解消する画期的な対策についてお伝えします。この方法を実践すれば、食べた後の便秘による腹痛や不快感も心配無用。おいしい秋の味覚を満喫できます！



### 出た！便秘新対策で劇的改善！



食物繊維にヨーグルト、便秘薬——といろいろやっても効果があまり実感できない…そんな便秘で苦しんでいる方に朗報です！便秘解消の新たな方法が紹介され、実践した8割もの人に効果がありました。頑固な便秘を根本から直してしまうことも夢ではなくなったのです。

### 脱・便秘の2つの方法

①

「うつ伏せゴロゴロ寝運動」で大腸を活性化。「大ぜん動」を促し便秘解消。



②

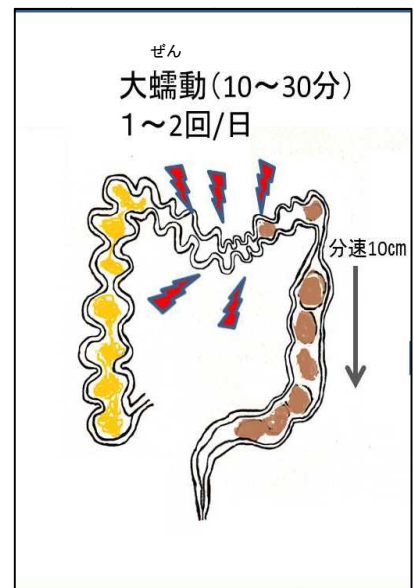
食物繊維は便秘「予防」に効果あり。便秘「改善」には消化吸収の良い炭水化物を摂る。



## 「うつ伏せゴロゴロ寝運動」で便秘を解消

健康な大腸は、睡眠中便を通常の200倍のスピードで動かす「大ぜん動」という働きをし、翌日私達にスムーズなお通じをもたらします。しかし、食べてすぐ寝たり、熟睡できていなかったりと、不規則な生活をしていると、大ぜん動が起きにくくなります。また、便秘の人は大腸内にガスが溜まりやすく、そのガスが大ぜん動を止めてしまい、便秘が解消されないという悪循環に陥っています。

そこで、毎晩就寝前に行ってほしいのが「うつ伏せゴロゴロ寝運動」です。この運動をすると、大腸に溜まったガスが追い出され、大腸の働きが活発になり、大ぜん動



### うつ伏せゴロゴロ寝運動



うつ伏せの状態で10分間



左右に5往復転がる

夜就寝前にうつ伏せになり、10分間動かずじっとする。

へその辺りに枕やクッション等を敷くとより効果的。

10分経ったら、体を左右に転がすように傾ける動きを5往復。

※うつ伏せになる場所は、フローリング等硬い場所が好ましいです。

食後2、3時間は避けてください。

## 食物繊維で便秘「予防」炭水化物で便秘「改善」

食物繊維は便秘「予防」には効果がありますが、分解される時たくさんガスを発生させるので、便秘「改善」には逆効果。便秘の時は、うどんやおかゆ等消化吸収の良い炭水化物を摂るようにしましょう。そして、便秘が解消したら、再発防止のために食物繊維を摂るよう心がけましょう。



出典：NHK ガッテン！