

下痢？
便秘？

～お腹に合わせた 食材の選び方～



「ずっと便秘気味でお腹の調子が悪い…」「体調不良で下痢が続いている…」なんてことはありませんか？便秘と下痢ではおすすめの食材に違いがあるんです！ご自身の体調に合わせて気になるほうをチェックして便秘・下痢の予防や改善を目指しましょう！

便秘

①食物繊維

食物繊維は消化されず大腸まで送られ、便のカサを増やしてくれます。野菜や海藻、きのこ類に多く含まれます。

<食品例>



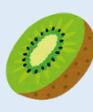
ごぼう



たけのこ



かぼちゃ



キウイフルーツ

②発酵食品

乳酸菌・ビフィズス菌が多い発酵食品は腸内環境を整えてくれる働きがあります。

<食品例>



ヨーグルト



納豆



キムチ

③水分

便が柔らかく、出やすくなります。起床後に1杯飲むなどの習慣を付けましょう。



下痢

①消化の悪いもの→避ける

胃腸に負担のかかる食事は避けましょう。主に食物繊維、脂肪分の多い食品、刺激物、アルコールは控えるようにしましょう。



②水分

下痢の際、便と一緒に水分も失われやすくなってしまいます。冷たすぎない水分をこまめにしっかり飲むようにし、下痢がひどい時は経口補水液や薄めたスポーツドリンクなどもおすすめです。



③たんぱく質・カリウム

たんぱく質は傷ついた粘膜の修復に必要で、カリウムは水分と一緒に失われがちな栄養素です。この2つも意識して摂るようにしましょう。

<食品例>

ささみ
(たんぱく質)



バナナ
(カリウム)



薬局では栄養相談を受け付けておりますのでお気軽にご利用ください。

参考・引用文献:飯田薫子・寺本あい『きちんとわかる栄養学』西東社 「便秘・下痢の方のためのやさしい食卓」MSD 株式会社

古川調剤薬局 大宮店 宮崎店 小野田店

駅東店 鹿島台店

塩竈調剤薬局 多賀城調剤薬局



令和3年6月号

(株)医薬品情報センター
管理栄養士 佐藤ひかる