

☆ 食物繊維の多い食品(1回使用量目安で食物繊維の多い食品です)

納豆(50g)



3.35g

大豆(ゆで20g)



1.4g

さつまいも(50g)1.2g



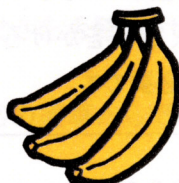
1.2g

かぼちゃ(50g)



1.8g

バナナ(100g)



1.1g

### 3、乳酸菌をとみましょう

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいます。腸内細菌にはビフィズス菌などの乳酸菌は腸の働きをよくしてくれる「善玉菌」、それに対し、肉類などをエサにして増え、体に影響をおよぼす大腸菌やブドウ球菌は「悪玉菌」といわれています。「善玉菌」を増やすために、ヨーグルトや乳酸菌飲料をとるよう心がけましょう。

### 4、排尿バランスを考えて水分を多めにとりましょう。

水分摂取が少ないと尿が濃くなって尿路感染を起こしやすくなります。また、便も固くなってしまいます。しかしあまりとり過ぎると尿が必要以上に多くなってしまいます。水分は1日1.5~2.0Lを目安に摂取するようにしましょう。

### 5、アルコールの摂取は要注意です。

アルコールの摂取は糖や脂肪、ミネラル(ナトリウムなど)などの栄養の分解や吸収の低下を起こすため、下痢を起こしやすくなります。飲みすぎないように楽しくお酒を飲みましょう。

### 6、適度に運動をしましょう

体を動かすと、新陳代謝もよくなり消化吸収もアップします。体の中の働きもよくなり、腸の運動も助けてくれます。

