

管理栄養士からのアドバイス

便秘に悩む方へ、管理栄養士からのアドバイスをお届けします
日常生活で実践できる食事や生活習慣の改善方法を知って
便秘の症状を軽減しましょう



食事の頻度と朝食の重要性

食事は1日3回摂取していますか？

特に「朝食」の摂取は体内リズムを整え、胃腸を刺激するため重要です



食物繊維の種類と役割

食物繊維で、
便のかさをふやすことも大切です

不溶性食物繊維

便の量を増やし、腸管を刺激し、腸の運動を活発化させ、便通を整える働きをします

根菜類やきのこ類、繊維の硬い野菜（たけのこなど）
豆類などに含まれます

水溶性食物繊維

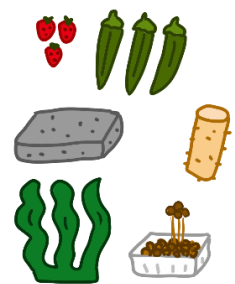
腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくします

果物や繊維の柔らかい野菜（人参やキャベツなど）
海藻類に含まれます

不溶性食物繊維



水溶性食物繊維



野菜の摂取目安（1日）

生野菜：両手山盛り3杯



× 3

加熱野菜：片手山盛り3杯



× 3

食事量を今より増やすことが難しい場合は、
主食の置き換えや乾物利用も食物繊維を増やす方法です

白米1膳
150g



0.5g

玄米を半分
混ぜる



1.6g

食パン1枚
6枚切り



1.4g

全粒粉
パン



3.3g

大根の煮物
5cm150g



2.0g

切干大根の
煮物13g



2.8g

※ 但し、便秘のなかには食物繊維の摂取が、かえって便秘を悪化させる場合があります
その場合は、医師にご相談ください

栄養相談
ご希望の方

便秘でお困りの方は、主治医、看護師等にご希望をお伝えください
例）「便秘で困っているので便秘により食事について知りたい」など

TEL. 078-261-6711

平日（8：30～17：00）⇒ 各診療科が対応

時間外（17：00～翌8：30）及び土・日・祝日⇒ 救急外来が対応

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院