



栄養だより

2023年12月発行

江藤病院 栄養管理部

☆☆便秘について☆☆

3日以上排便がなかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、肌荒れや肩こりなど全身に影響が出ることもあります。便秘改善に効果的な方法を紹介します。

① 3食決まった時間に適量食べる

3食きちんと食べることで、生活のリズムが整い、排便が起きやすくなります。



② 食物繊維・ビタミンを十分摂取する

食物繊維やビタミンB群やビタミンEは腸の蠕動運動を活発にします。また、ビタミンCは便を柔らかくする効果があります。



③ 食事以外にも水分を摂る

水分を多く摂ることで便が柔らかくなり、腸の蠕動運動を促すため便が出やすくなります



④ 適度な運動をする

運動することで排便に必要な筋肉を鍛えることができます。



12月のコラム 【かぼちゃ】

かぼちゃは「冬至に食べると病気にならない」と言われるほど栄養価に優れた野菜です。

抗酸化作用の強いビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれているため美肌効果やアンチエイジング効果にも期待できます。ただし、糖質が他の野菜に比べて高めなので、食べ過ぎに注意しましょう。

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。