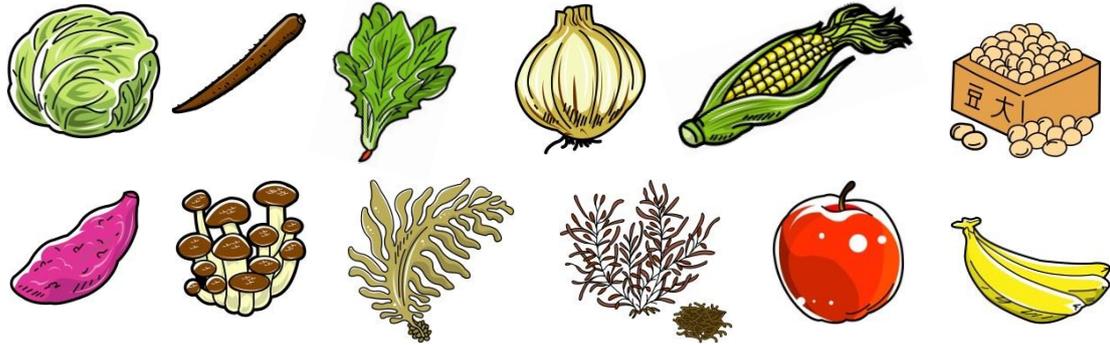


良いうんちのもとになる食べ物

1 野菜や豆類、海藻、くだものなど、食物せんいたっぷりの食事をとろう

食物せんいは排便量を増やし、水分をたくわえてうんちをほどよい硬さにします。また、腸内で善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌）のえさにもなります。



一日一食は具だくさんみそ汁や野菜たっぷりのおかずを組み合わせ食べてよう



2 ヨーグルトなどの発酵食品を食べよう

ビフィズス菌や乳酸菌が腸内の環境を整えてくれます。

野菜類、海藻、発酵食品などを多くとり、善玉菌優位な腸内環境になってくる

と、うんちも、においはきつなくなり、色は黄色～黄褐色に変化し、排便量も

増加して理想的なうんちとなります。

3 朝ごはんを食べて朝うんちを出そう

食べ物が体内に入ると消化管の働きが活発になり、うんちが直腸に送られ

便意を感じます。特に、朝食後はその反応が強いので、うんちを出す最も大き

なチャンスは朝にやってきます。