

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染予防のためにも手洗い、うがいを欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

◇ 胃腸の健康 ◇ - 便秘と下痢

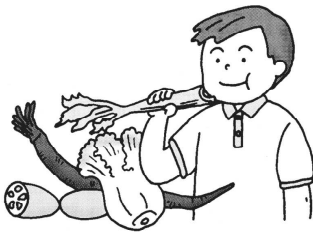
便秘の時の食事のポイント

便秘の原因は、多忙などの理由で便意をおさえる、運動不足、不規則な生活をする、朝食を欠食する、美容上からの食事制限などさまざまです。

よい便通のためにまず大切なことは、生活のリズムを健康的に整え、規則正しく食事をとることです。更に、便意を覚えたら必ずトイレに行く習慣を守りましょう。

食事内容としては、繊維に富むものがよく、脂肪や糖分、牛乳なども効果が期待できる食品です。

●便秘の場合は、腸に刺激を与えることが必要ですから、食物繊維の多い海草、野菜、果物などを多めにとるようにしましょう。



●便秘のために食事の量が減ると、更に便秘が進んでしまいます。便秘であっても、消化・吸収が低下しているわけではありませんので、今までの食事量を減らさないように心がけましょう。



●朝食前に冷たい水や牛乳を飲むと効果的です。水分は、便を軟らかくする働きがありますから、水分が不足しないように注意しましょう。



●ビタミンB1を含む麦飯や小麦胚芽なども便秘に対して効果があります。また、はちみつ、水あめなどの糖質類も、便を軟らかくする働きがありますので、上手に利用すると効果的です。



急に下痢した場合の食事

あまり激しい下痢が続くようなら、病院で診察してもらって治療をする必要がありますが、いわゆる寝冷えや食べ過ぎが原因の下痢の場合は、消化のよいものを軟らかく調理して、胃腸に負担をかけないようにすることです。

〔一般的な注意〕

下痢の激しい間は絶食し、番茶や果汁で水分を補給します。そう長い期間ではないので、栄養素の不足を心配することはありません。

脂肪の多いものや油を使った料理は下痢が止まるまでひかえましょう。

症状の回復に伴って、流動食、三分がゆ、五分がゆにし、下痢が止まったら全がゆから常食に移り量も少しずつ増やしていきます。

●副食としては卵、白身の魚、じゃがいもなど繊維分の少ないものを選んで、軟らかく調理して食べます。