

# こんにちは 助産師です

第16回



便秘に悩む女性は少なくないようですが、妊娠によりさらに便秘しやすくなる場合があります。この原因のひとつは、妊娠中に分泌される黄体ホルモンが筋肉を緩めて腸の動きを鈍くさせることにあります。また、大きくなった子宮が骨盤の中に入り込み腸を圧迫することで腸の動きを鈍くすることも原因となります。

## 妊娠中の食生活について その③

### 便秘解消のための食事

#### まずは便秘のタイプを知る

① 偏食型/消化器官の動きが低下しているときや繊維の少ない食事などが原因。一般的に便秘と呼ばれるのはこのタイプ

② 習慣型/便意があるにもかかわらず、トイレを我慢することで起こるタイプ。

③ 筋力低下型/大腸の動きの低下や運動不足による腹筋力の低下などで便を押し出せなくなるタイプ。高齢者や産後にも多くみられます。

④ ストレス型/心理的ストレス等により自律神経が乱

れて起こるタイプ。下痢と便秘を交互に繰り返すことがあります。けいれん性便秘ともいいます。

#### ライフスタイルの見直しで便秘解消に

ここでは、①~③タイプの便秘についての改善策をお話しします。不規則な食生活は腸の動きを悪くしてしまします。その結果大腸にたまった便が硬くなり、便秘になるのです。食物繊維の不足や運動不足も慢性的な便秘の原因です。妊娠中こそライフスタイルを見直し、便秘知らずの身体

をつくりましょう。便秘に効く食べ合わせ方として、食物繊維豊富なきのこ類を、オレイン酸たっぷりのなおりーぷ油で炒め、ビタミンCを含むレモンとパセリをふりかけるとい食べ合わせは、食物繊維の吸収を良くします。油は腸での潤滑油となり、便秘解消にもつながります。



をつくりましょう。

便秘に効く食べ合わせ方として、食物繊維豊富なきのこ類を、オレイン酸たっぷりのなおりーぷ油で炒め、ビタミンCを含むレモンとパセリをふりかけるとい食べ合わせは、食物繊維の吸収を良くします。油は腸での潤滑油となり、便秘解消にもつながります。

産後や育児に備えて便秘知らずの身体を

産後や育児に備えて便秘知らずの身体を

今まで便秘に悩んでいたのが、妊娠を好機に解消されていけば健康な身体を維持できます。産後や育児に備えて便秘知らずの身体作りを目指しませんか。

**B** 便秘に効く食物繊維を多く含む食品

**C** 食物繊維を多くとるポイント

① 野菜等/オクラ・さやえんどう・そらまめ・とうもろこし・カリフラワー・せりせり/たけのこはくさい・ひじき・かぶ・さつまいも・大根・れんこん・ごぼう・さん蓐る。

① 主菜にも野菜・きのこ・海藻を組み入れる(例・ハンバーグの具にれんこん・ひじき・おからを入れる)。

**A** 日常の食生活のポイント

② 野菜は加熱調理してたくあん蓐る。

① 規則的な食事を。食量を確認しないと便が作れにくく

③ 間食を果物・ヨーグルト・いも・豆などに

② 水分はじゅうぶんに摂りましょう。ただし、ジュースや炭酸飲料はカロリーオーバーになるので控えめましょう。

② 水分はじゅうぶんに摂りましょう。ただし、ジュースや炭酸飲料はカロリーオーバーになるので控えめましょう。

③ 食物繊維を多く摂りましょう。豆、穀類、根菜、き

③ 食物繊維を多く摂りましょう。豆、穀類、根菜、き

④ その他/お米・玄米・全粒パン・パスタ・わかめ

④ その他/お米・玄米・全粒パン・パスタ・わかめ

⑤ その他/お米・玄米・全粒パン・パスタ・わかめ

⑤ その他/お米・玄米・全粒パン・パスタ・わかめ

#### ◇子育て・女性健康支援センター

月、水、金曜(祝日、年末年始を除く)10時~16時  
☎0744-21-2422  
電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介も行っている。



(助産師 木村厚子)