

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ 便秘症 ～

年齢とともに便秘がちになってきた方もいらっしゃるかもしれません。悩んでいる方は食物繊維を意識してとってみましょう。

◆便秘で悩む人は増えている

食生活の乱れ、ストレス、運動不足や加齢によって便秘で悩む人は増加傾向です。便秘は女性に多く、腹痛や食欲不振などの症状が伴うこともあります。

◆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

便秘の原因のひとつに、食物繊維不足があります。日本人の食事摂取基準（2020年版）において食物繊維の摂取目標量は、18～64歳の男性で1日あたり21g以上、18～64歳の女性で1日あたり18g以上とされていますが、一般的に不足しがちです。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらもバランス

良くとらなければいけません。水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、便を柔らかくする作用があり、不溶性食物繊維は、便のかさを増やし腸の運動を活発化させ、便通を整えます。



◆大腸通過正常型便秘症が多い

食物繊維をとると悪化する便秘症もありますが、一般的には大腸通過正常型便秘症になる方が多いです。この場合は食物繊維が不足しているので、食物繊維をとることがおすすめです。食生活を改善しても便秘が改善されない時は病院を受診し、医師の診断のもと適切な治療を受けてください。

まちがいさがし答え：①提灯の数が違う②ロボットさんの涙が出ていない③かき氷カップの柄が違う④ロボットさんが持っている金魚の数が違う⑤水風船の紐の長さが違う