

今回は腸についてセルフチェック！

みなさんの腸年齢は？？？（自己チェック表）

「生活習慣編」

- トイレの時間は決まっていない
- たばこをよく吸う
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- 運動不足が気になる
- おならが臭い、臭いと言われる
- 顔色が悪く、老けて見える
- ストレスをいつも感じる
- 寝つきが悪く、寝不足

「食事編」

- 朝食は食べないことが多い
- 朝はいつも忙しい
- 食事の時間は気にしない
- 外食は週4回以上
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手だ
- いつもアルコールを多飲する

「トイレ編」

- 息まないと便が出てこない
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便が出る
- ときどき便がゆるくなる
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭い、臭いと言われる

全部で何個ありましたか？

- ・ 3個以下
腸年齢＝実年齢
- ・ 4～9個
腸年齢＝実年齢＋10歳
- ・ 10～14個
腸年齢＝実年齢＋20歳
- ・ 15個以上
腸年齢＝実年齢＋30歳

腸内環境を整えるのも健康の秘訣です。

女性で多いお悩みは便秘。

便秘改善の一つとして「水分摂取」

水分の摂取量によって便の硬さを左右します。

摂取する水分が少ないと便が硬くなり、排便が困難になるケースも珍しくはありません。便が硬い傾向にある方は、水分不足によって便秘になっている可能性があります。

水分を十分にとることで便がやわらかくなり、排便がスムーズになり便秘が改善する場合があります。

また、水分は食物繊維に吸収される性質をもっているため、便のカサを増す役割もあるので、普段から十分に水分を補給するようにしましょう。

1日の水分摂取量の目安は約2リットルといわれています。

便秘が気になる方は、意識的に水分を摂取してみてください。

地域交流サロン 若和屋 担当 健康マイスター 黒川奈央子