

# 便秘の解消のために

1. 起床時に十分な水分



2. 朝食をきちんと摂り  
朝食後には必ずトイレ



6. 食物繊維を十分摂取



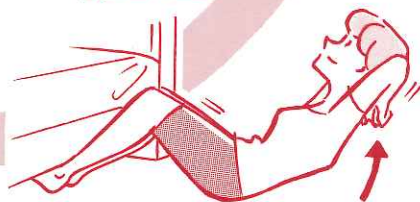
3. おなかのマッサージ



5. 適度な運動



4. 腹筋運動



# 食物繊維の多い食品

可食部100gに含まれる食物繊維量(g)

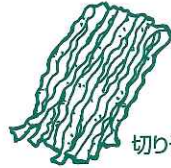
5~12g



干しヒジキ



かんぴょう(乾)



切り干し大根

2~4g



エンドウ豆



大豆



納豆



ワカメ

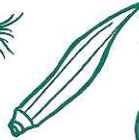


小麦胚芽

1~2g



トウモロコシ



オクラ



干しシイタケ



カボチャ



ゴボウ



ニンジン

0.4~1g



ジャガイモ



さつまいも



里芋



ホウレンソウ



キャベツ



大根



タケノコ



トマト



れんこん