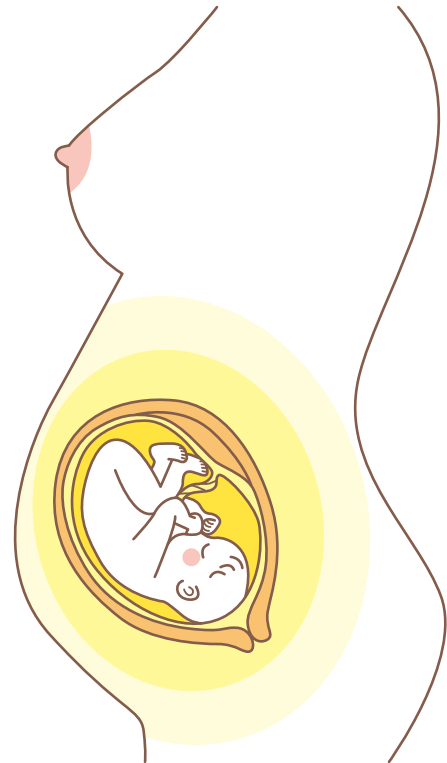




特集 妊娠期のからだと健康

妊娠中に便秘になりやすいわけ



<b>ホルモンの影響</b>	ホルモンの影響で消化管の収縮が抑制されて、便秘がちになります。
<b>運動不足</b>	運動不足は腸の動きを低下させ、食欲不振にもつながります。適度な運動を心がけるようにしましょう。
<b>大腸の圧迫</b>	妊娠中期以降、大腸は子宮に圧迫されて動きが低下します。

ることなども便秘改善に向けた第一歩となります。そして、睡眠をしっかりと、ストレスをためず、心身をリラックスさせることを心がけましょう。

**食物繊維をとって腸内環境を整えましょう**

食事で便秘を防ぐために大切なことのひとつは、食物繊維を十分に摂ることです。食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸の動きを活発にし、腸内環境を整えてくれます。

食物繊維を上手に摂取するコツは、

野菜や海藻、果物、芋類、豆類などをゆでる、煮る、炒めるなどしてカサを減らすこと。3回の食事にバランスよくとり入れることがおすすめです。1日に必要な食物繊維の目安は20〜25gとされていますが、外食が増え、肉料理が好む傾向にある中で、食物繊維の摂取量が不足している人が増えていると言われています。普段から外食が多い人や肉料理を中心とした食事をしている人は、とくに意識して食物繊維を摂取する必要があります。

気をつけたいのが、食物繊維を十分

にとることを意識しすぎて食事の量が多くなり、過剰なエネルギー摂取で体重が増えてしまうことです。腹八分目の食事を心がけ、暴飲暴食を避けることは重要です。また、寒天やのりなどの食物繊維を多く含むカロリーの低い食品や、ヨーグルトなどを上手にとり入れることも効果的です。

腸内環境をきちんと整えることを心がけ、心身ともに健やかなマタニティライフを過ごしましょう。どうしても便秘が改善しなかつたときは、医師に相談を。

特集 妊娠期のからだと健康

妊娠中に改善したい便秘について

妊娠中に母子ともにすこやかに過ごすコツは、妊娠・出産をポジティブに受け止めて、毎日をさわやかに快適に過ごすことです。便秘など不快な症状を改善することは、心身の健康を保つためにもとても大切です。

妊娠期は便秘になる要因がたくさんあります

妊娠中に限らず、便秘に悩まされている人は多いのではないのでしょうか。実際に、妊娠中または産後3年以内の人を対象とした「ベビペディア」インターネットサイトの調査では、回答者814人中、「便秘の症状を経験したことがある」と答えた人が9割を超え、761人という結果でした。その中で、およそ6割の人が「妊娠していないときと比べて症状が重くなった」と答えています。

実は、妊娠期には便秘になりやすくなる要因がたくさんあります。代表的



ストレスをためず心身ともにリラックスを

な要因としては、妊娠中は黄体ホルモンの影響で平滑筋の動きが鈍くなり、腸のぜん動運動が弱くなるので、便秘に悩む人が多くなります。また、妊娠初期はつわりによる食欲不振や運動不足、ストレスなども影響します。中期以降は、おなかの赤ちゃんが成長するため、大きくなった子宮が大腸を圧迫して腸の動きが低下し、さらに便秘になります。

**生まれてくる赤ちゃんのためにも便秘になることを避けましょう**

最近の研究で、腸の健康がからだ全体の健康に深く関わることがわかってきました。便秘になると腸内に悪玉菌

が増えるため、腸内環境が悪化して、さまざまな不調の引き金となります。また、生まれてくる赤ちゃんは母親の腸内細菌の影響を受け、その細菌を引き継ぐという研究結果もあります。

栄養バランスのよい食生活を通して腸内環境を良好に保つことは、便秘の改善だけでなく、免疫バランスの改善にも役立ち、生まれてくる赤ちゃんの健康にもよい影響を与えます。便秘になりがちな妊娠中は、とくに注意して腸内環境を整えるようにしましょう。

便秘を改善するためには、散歩やマタニティ・ヨガ(P8参照)などの軽い運動を適度に行い、たっぷりの野菜を含むバランスのとれた食事をするのが大切です。また、朝食を決まった時間にとり、便秘がなくてもトイレに行くことで、排便のリズムをつけるとよいでしょう。朝起きたらコップ1杯の冷水を飲むようにしたり、水分を十分にと

赤ちゃんに必要なために 妊娠中の **ミネラルバランス**に!

赤ちゃんの健康のために

**栄養補助食品**

**マザマロー**

商品の注文はお電話(平日9:00~17:00)またはホームページより

0120-449-214 0463-24-6607

マザマロー 検索

http://www.m-marrow.co.jp/