

便秘 予防と 食事

～ 便秘の原因は？ ～



- ・野菜不足など、食物繊維が足りていない
- ・水分が足りていない
- ・不規則な生活によって排便の習慣が定着していない
- ・朝食を抜いたり、不規則な食事時間などの生活習慣の乱れ
- ・便意が起っても我慢したりすることなどで、排便のチャンスを逃している
- ・ダイエットで極端に食事を減らすことで、便を作るだけの十分な量が足りていない

* 便秘予防のポイント *

朝食をしっかり食べましょう

- ・朝、昼、夜の食事を規則正しく摂ることで排泄もスムーズに！

水分をこまめに摂りましょう

- ・水分の摂取量が少ないと、大腸で水分が吸収されて便が固くなってしまいます。水分はこまめに摂りましょう！

食物繊維をたくさん摂りましょう

- ・食物繊維は便のかさを増やしたり、乳酸菌のエサになって腸内環境を整えたり、腸の運動を活発にしてくれます。野菜やきのこ類、海藻類、こんにやく類などを使ったおかずを毎食1～2皿食べましょう。

乳酸菌、発酵食品で腸の働きを活発に

- ・整腸作用のあるビフィズス菌や乳酸菌を含む乳製品(ヨーグルトなど)がオススメです。
- ・キムチなどの発酵した漬物にも乳酸菌が含まれています。

毎日決まった時間にトイレに行きましょう

- ・規則正しい生活をし、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- ・我慢していると便意が起りにくくなるので、便意を感じたらすぐにトイレに行きましょう！

適度な運動を心がけましょう

- ・運動は腸の働きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果があります。

レンジで簡単！ いつもの食卓にもう1皿

しめじとベーコンのナムル

- [材料/2人分]
しめじ(小房に分ける):1パック ベーコン(細切り):2枚
☆酢:大さじ2 ☆塩、こしょう、ガーリックパウダー:各少々
☆顆粒コンソメ...小さじ1/2 ☆オリーブオイル...大さじ1/2
- [作り方]
①耐熱容器に☆を入れて混ぜる。
②耐熱皿に小房に分けたしめじ、細切りにしたベーコンを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
③②が熱いうちに①に入れて混ぜる。



エネルギー:126kcal 塩分:0.7g

広野文芸欄

季節を詠む 時流を読む

広野町長月句会 猪狩行々子選

帰省子の好きなこととして日の暮れる 令子
夏蝶の光を追ひて風に乗る 塩 史子
廃屋をすつぱり覆ひ葛の花 塩 史子
我一人句作楽しむ夜長かな 塩 史子
凌霄の蜜を吸わせて落ちにけり 芦川 鋭章
無花果を好みし姉の忌明けかな 芦川 鋭章
おさがりの裾短くて秋の服 暁月
コスモスや咲けば風添ふ丘の上 暁月
母がわりの姉大好きな夏椿 松本 千枝子
冷やしコーヒー朝から飲んで元気出す 松本 千枝子

推敲の灯火親しむ枕元 遠藤 健太郎
色づいて田んぼアートの現わる 遠藤 健太郎
蜻蛉追ひ駆ける姿の愛らしく 鈴木 尚子
火加減を大事に初秋刀魚焼けり 鈴木 尚子
遠藤 恵美子
みんなみん蟬我に投句を急かしをり 遠藤 恵美子
田園の九月の風の色無くて 遠藤 恵美子
秋彼岸共に暮らしし犬唄び 遠藤 和子
星月夜湯の岳眠るシルエット 遠藤 和子



会員募集のお知らせ

広野町俳句会では、会員を募集しています。俳句に興味のある方大歓迎です。俳句を通してみなさんと交流してみませんか。詳しくは、下の連絡先までお問い合わせください。

問 広野町俳句会 ☎090-7063-1676

町県民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期)納期限は10月31日です

町県民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期)の納期限などは、次のとおりです。

- 納期限 10月31日(木)
■納付場所 ①あぶくま信用金庫 本・支店
②福島さくら農業協同組合 本・支店
③東邦銀行 本・支店
④いわき信用組合 本・支店
⑤ゆうちょ銀行 東北6県の各支店
⑥福島銀行 本・支店

- ⑦大東銀行 本・支店
⑧広野町役場 出納室
⑨コンビニエンスストア
■口座振替日 あぶくま信用金庫 10月31日(木)
その他の金融機関 10月29日(火)

※口座振替については、振替日前に口座残高のご確認をお願いします。

問 町民税務課 収納係 ☎0240-27-4160
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113