

## 6. 便秘・下痢

### <便秘時の食事・調理のポイント>

- ・食物繊維を多く含む食品を食べる。
- ・水分補給を心がける。
- ・乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含む食品を食べる。

#### ●食品例

- ・豆類、雑穀、切干大根、かんぴょう、干しいたけなど
- ・ヨーグルト、ジョア、ビフィーネ、果物、漬物、納豆



### <下痢時の食事・調理のポイント>

- ・室温程度の水分やカリウムを十分にとる。
- ・低脂肪でたんぱく質豊富な食品を食べる。

#### ●食品例

- ・薄めたスポーツドリンクなどを常温のまま飲む。
- ・水分補給用のゼリーで水分補給をする。



#### ※避ける食品例

- ・牛乳・柑橘系のジュースは下痢を誘発しやすいので避ける。