

キタバ



第147回 通信

ダイエットと便秘

寒くなつて外に出ること自体が減つてしまう冬、食欲も増してきますよね。体重増加が原因でダイエットを考えられる方も多いのではないのでしょうか。そんな時に注意していただきたいのが、「ダイエットが原因

の便秘」です。

ダイエットの内容にもよりませんが、食事量を極端に減らすダイエットの場合、便の量が足りずにうまく押し出すことができず、便が滞つてしまう可能性があります。食べ物から取り込む食物繊維の量や水分量が減少することで、便が滞つてしまいます。また、脂肪分の摂取を避けてしまうと、便の滑りが悪く排泄されにくくなります。

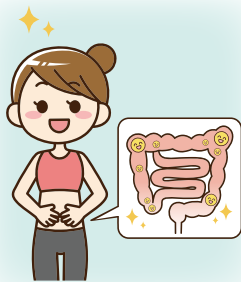
さらに、食事量を減らすダイエットでは必要な栄養素が不足して筋肉量が減少してし

まい、結果として代謝が悪くなつてしまいます。欠食はせず1日3回は食事を取りましょう。食事制限などの過度のダイエットはストレスとなつて自律神経にも影響を及ぼします。軽い運動はリフレッシュ効果だけでなく、大腸への刺激にもなり便通の改善につながります。また起床後にコップ1杯の水をのむなどの大腸への刺激をあたえる習慣は手軽でおすすめです。

ぜひ皆さんも参考にしてみてください。

キタバ薬局 初芝駅前店

薬剤師 柴田 寛紀



●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399
くみの木店 大阪狭山市茶葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコールロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479
河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索