

## 便のチェックを してみましょ

# 便は身体のパロメーター

ご自分の便の状態をご存知ですか？便は胃腸の消化吸収の働きによって作られます。食べ物の栄養素を吸収した後、身体に不要な食べ物のカスを排せする排便は、私たちが生きていく上でとても大切な役割を果たしています。

### 健康な便のポイント

- 硬さ** 練り歯みがきのようになめらかで柔らかい
- におい** 便臭はあるがきつい悪臭ではない
- 色** 黄土色～茶色
- 形** バナナ状、またはとぐろを巻く
- 量** バナナ1本～2本程度
- 重さ** トイレの水に浮く

少しきめばバナナ状の便がスリリと出て、排泄後に「スッキリとした爽快感」があれば健康な便といえるでしょう。排便が2～3日に1回でも、不快に感じなければ便秘ではありません。



### チェック2 におい

においに影響するのが腸内細菌です。食生活が肉や脂っこいものに偏り、**悪玉菌が増えると嫌なにおいが強くなり**、善玉菌が増えるとにおいは抑えられると考えられています。  
【善玉菌を多く含む食品】納豆、ヨーグルト

### チェック3 色

健康な便は黄土色～茶色です。腸内に便が留まっている時間が長いほど、色は濃くなります。

#### 注意が必要な色の便

- 白・灰色** 脂肪のとりすぎによる消化不良や病気の可能性があります。(バリウム服用が影響している場合もあります)
- 黒色** 胃腸から出血している可能性があります。(服用薬が影響している場合もあります)
- 赤色** 痔による出血のほか、腸の病気が隠れている可能性もあります。

### チェック1 硬さ

|             |               |                    |                |             |                 |           |
|-------------|---------------|--------------------|----------------|-------------|-----------------|-----------|
| 硬い          |               |                    |                |             |                 | 軟らかい      |
| コロコロ便       | 硬い便           | やや硬い便              | 普通便            | やや軟らかい便     | 泥状便             | 水様便       |
| 硬くてコロコロしている | 塊がいくつもくっついている | バナナ状だが表面がひび割れてやや硬い | なめらかなバナナ状で軟らかい | 形はあるがやや軟らかい | ふわふわして泥のように形がない | 固形物がない水様状 |
|             |               |                    |                |             |                 |           |

出典：太陽化学株式会社、食と健康Lab/大正製薬株式会社、便のセルフチェック

## あなたのお腹は大丈夫？～お腹の調子を整えよう～

便秘も下痢も腸のトラブルによって起こります。不規則な食生活は腸内環境を乱してしまう要因のひとつです。日頃から腸の働きや腸内バランスを整える食べ方を心掛けることが大切です。

### ～便秘セルフチェック～

- 朝食を抜くことが多い
- ダイエットをしている
- 水分をあまりとらない
- 肉類をよく食べる
- 運動はほとんどしない
- ストレスが溜まっている
- 痔を患っている
- 排便を我慢することが多い
- 不規則な生活になりやすい
- 下着が窮屈だ

#### チェックの数

- 0個・・・快便タイプ
- 1～3個・・・便秘予備軍
- 4個以上・・・便秘でお悩みではないでしょうか。生活習慣を見直しましょう。

### ～下痢セルフチェック～

- たばこを吸う
- 脂っこいものをよく食べる
- ストレスが溜まっている
- キッチンが不衛生である
- 寝相が悪く、よく寝冷えをする
- 辛い物が好き
- 冷たい食べ物や飲み物が好き
- 牛乳は特濃タイプを選ぶ

#### チェックの数

- 0個・・・下痢知らずタイプ
- 1～3個・・・下痢予備軍
- 4個以上・・・下痢でお悩みではないでしょうか。生活習慣を見直しましょう。

### <下痢の方への食事アドバイス>

| 水分  | 食物繊維                                       |
|---|--|
| 下痢が続くと、脱水症状を起こす可能性があるため、しっかり水分補給をしましょう。常温のお水がおすすめです。                | 食物繊維の多い食品は腸に負担をかけます。下痢の間は控えるようにしましょう。      |
| 脂質  | 刺激物  |
| 消化に時間がかかる脂質は腸に負担をかけてしまいます。脂質の多い肉や揚げ物は避け、雑炊や豆腐など消化のよいものを食べるようにしましょう。 | 腸内は過敏な状態になっているので、腸に刺激を与える香辛料やアルコールは控えましょう。 |

### <便秘の方への食事アドバイス>

| 水分   | 食物繊維  |
|--|---|
| 水分をとると便は軟らかく出やすくなります。こまめにとることを心掛けましょう。                       | 食物繊維は便のかさを増やし、腸の動きを促して排便をスムーズにする効果があります。            |
| 脂質   | 刺激物   |
| 適度な脂質は便のすべりをよくしてくれます。また、脂肪酸は腸を刺激します。<br>※痙攣(けいれん)性便秘では控えましょう | 香辛料や酸味は大腸を刺激して排便を促す働きがあります。<br>※痙攣(けいれん)性便秘では控えましょう |

出典：MSD株式会社、便秘・下痢の方のためのやさしい食卓/タケダ健康サイト、便秘セルフチェック、下痢セルフチェック

# ホワイトデー・春分の日について知ろう！

3月は3日にひな祭り、14日にホワイトデー、20日に春分の日があり、春の訪れを感じる季節です。  
今回はホワイトデーと春分の日についてご紹介します。

日本独自のホワイトデーの始まりや、お彼岸のお供え物には春夏秋冬の呼び名がある等、皆さまご存知ですか？

## 3月の季節行事について

### ●3月14日：ホワイトデー



昭和50年代の日本ではバレンタインデーは定着していましたが、お返しをプレゼントする日はありませんでした。  
そこに全国の菓子メーカーが日本人の「贈り物にはお返しをする」という文化・習慣に着目し  
マシュマロやクッキーなどのお返しをするというキャンペーンを始めたのがきっかけです。

「ホワイトデー」として定着する前は、「マシュマロデー」や「クッキーデー」などと呼ばれていましたが  
白の純潔なイメージが若者の愛にぴったりだと考え、「ホワイトデー」として全国飴菓子協同組合が呼称を統一しました。



### ●3月20日：春分の日



春分の日を含む前後3日間の1週間は春の彼岸と言い、先祖の墓参りをする習慣があります。  
これは仏教では「あの世は西に、この世は東にある」とされているため、  
太陽が真東から真西に動く春分・秋分の日は「あの世とこの世が最も通じやすい日」と考えられているからです。

出典：大丸松坂屋オンラインショッピング、ホワイトデーギフト/暮らし歳時記、春分

## おすすめのレシピ～糖質カット編～

### 牡丹餅 (おはぎ)



#### 【材料(5人分)】

|           |      |
|-----------|------|
| もち米       | 80g  |
| 水         | 90ml |
| <つぶあん>    |      |
| ゆであずき(無糖) | 200g |
| ラカントS     | 50g  |
| 塩         | 0.5g |

#### 【成分表(1人あたり)】

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 93kcal |
| たんぱく質 | 3.3g   |
| 脂質    | 0.3g   |
| 糖質    | 13.7g  |
| 食塩相当量 | 0.1g   |

**あずきは糖質の吸収を穏やかにする食物繊維がごぼうの約3倍！  
さらにつぶあんを手作りして糖質を約50%※カット！**

※市販のつぶあんを使う場合、糖質量：30g前後/1人前

#### 【作り方】

- 鍋にゆであずきを入れて中火にかけ、1/3量のラカントSを加えて煮る。  
煮立ってきたら残り半分量のラカントSを加え、2分程煮る。  
残りのラカントSを加えてさらに2分程煮て塩を加え、混ぜ合わせて火からおろして冷ます。(煮詰めすぎず、少し緩めの状態で火からおろす)
- もち米は洗って分量の水に1時間程つけておく。
- 耐熱容器に(2)をいれてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。1度取り出して混ぜ合わせ、再び4分程加熱する。
- 電子レンジから(3)を取り出し、  
分量外の砂糖水(水：砂糖=1：1)をつけながら、すりこぎでつく。
- (4)を5等分にして丸め、それぞれを(1)のあんで包む。

出典：サヤ株式会社HPLレシピ集

## ちょこっと豆知識

お彼岸のお供え物といえば、春は牡丹の花から「牡丹餅(ぼたもち)」、秋は萩の花から「御萩(おはぎ)」が一般的です。夏と冬の呼び方もあり、夏は本格的な餅つきが不要となり、静かに作れるさまと夜の船の静かな様子から「夜船(よふね)」。冬は餅つきをしないため「つき」を知らないさまと北窓からは月が見えない様子から「北窓(きたまど)」と呼ばれています。



参考：暮らし歳時記、おはぎ・ぼたもち

## 日本調剤 ○○薬局

住 所：  
電話番号：  
FAX番号：  
定休日：  
営業時間：