



しょくせいかつ かんが 食生活について考えよう



あなたの「腸」は健康ですか？



くち と こ た もの からだ なか しょうか きゅうしゅう のこ べん
口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって
はいせつ べん じょうたい ちょうないかんきょう し ちょうないかんきょう ととの ばなな じょう
排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状
きいろ べん ちょうないかんきょう みだ かち かち くら いろ べん げり お
の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりし
ちょうないかんきょう ぜんしん けんこう ふか かか べん じょうたい わる ひと しょくせいかつ みなお
ます。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

ちょう ない かん きょう ととの 腸内環境を整えるには

ちょうしょくご き じかん といれ い しゅうかん
朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

しょく じ あさ ひる ゆう 食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる	からだ うご よく体を動かす	すい ぶん じゅう ぶん 水分を十分にとる	べん い が まん 便意を我慢しない
--	----------------------------------	---	--------------------------------------

ちょう けん こう やく た もの 腸の健康に役立つ食べ物

べん び ひと い しき
便秘の人は意識してとりましょう！

しょくちつせん い おお しょくひん 食物繊維の多い食品 やさい くだもの いも類 きのこと類 海藻類 豆類	はつ こう しょくひん 発酵食品 ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物
---	---

げり つづ ばあい いりようきかん じゅしん
※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

せつ ぶん
節分

ぎょう じ しょく
行事食

せつぶん りっしゅん りっ か りっしゅう りっとう ぜんじつ げんざい
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、
りっしゅん ぜんじつ おお むかし ひと ふゆ かる か
立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる
りっしゅん あたら はじ かんが しょうがつ たいせつ
る立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切に
ぜんじつ せつぶん おおみそ か い ちづ
していました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1
ねん ぶ じ こうふく いの ぎょう じ ぎょう じ しょく つた
年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

い わ し イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。 あたま えだ き げんかん イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関 かざ やくよ つか に飾り、厄除けに使います。	だい ず 大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年 れい かず た ねん こうふく 齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を ねが 願います。	え ほう ま 恵方巻き ふとま き 太巻きずしを切らずに、 とし えんぎ よ ほうかく えほう ことし その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は とうはくとう む た 東北東）を向いて食べるというもので、 かんさい ち ほう いち ぶ ちいき ふうしゅう ぜんこく ひろ 関西地方の一部地域の風習が全国に広 まりました。
とし こ おな 年越しそばと同じように、 しんねん ねが こ 新年への願いを込めてそば た ふうしゅう を食べる風習があります。	こん に や く こんにやく からだ なか すな ふよう 体の中にたまった砂（不要なもの）を だ すな 出す「砂おろし」として、こんにやく りょうり た ちいき 料理を食べる地域もあります。	