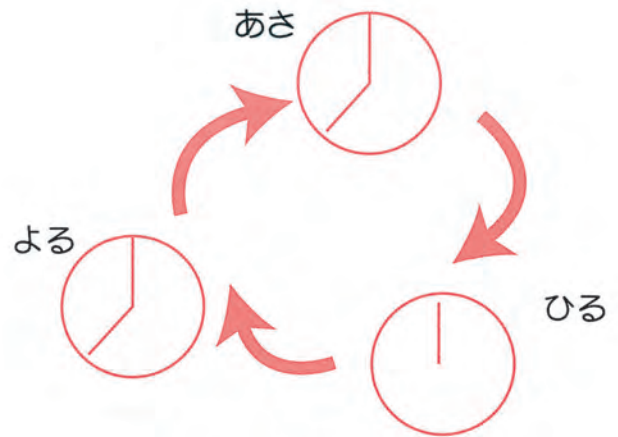
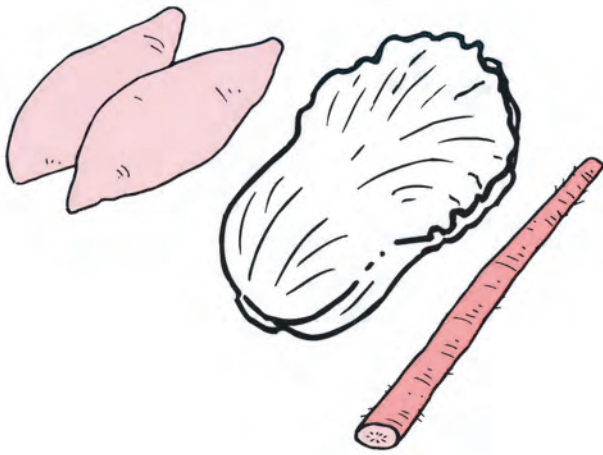


どうしましょう。こんなとき

便秘のとき

便秘は、消化機能が落ちた時や、生活のリズムが変化するとおこります。消化のよいものばかり食べていると腸に刺激がなくなり便秘がちになってしまいます。野菜、海草、果物などをすすんで食べましょう。

便秘によい食べ方



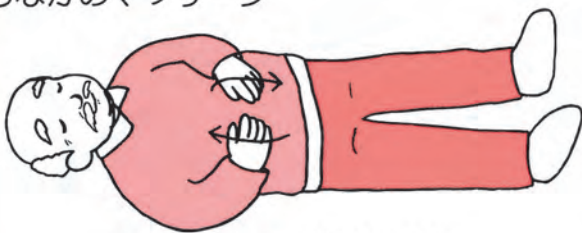
② 3度の食事は規則正しく

① 野菜・いも・海草・きのこ
などは加熱して食べる



③ 毎朝、1杯の飲み物を

おなかのマッサージ



時計回りに
マッサージしましょう



④ 好きなことで、
体を動かしましょう