

## 便秘に効く食べ物、飲み物について

便秘に効く食べ物と飲み物を紹介します！

### 【食べ物編】

① ごぼうなどの野菜、さつまいもなどイモ類、穀物類、きのこ類、豆類  
食物繊維が豊富で便の量を増やしてくれます

② こんにゃく、海藻類、果物  
食物繊維が多く含まれています

③ ヨーグルト  
果物をプラスすると効果アップ！

④ オリゴ糖  
腸内の善玉菌を増やすのに効果的です。

⑤ オリーブオイル  
サラダやヨーグルトに混ぜて食べるとお手軽です

⑥ 納豆  
納豆は食物繊維を多く含み、効率良く食物繊維を摂取できておすすめです。

### 【飲み物編】

- ① 水（軟水）
- ② 番茶
- ③ 麦茶
- ④ 子ども用スポーツドリンク
- ⑤ 牛乳（飲み過ぎは胃腸に負担がかかります）

子どもの便秘に早く気付いてあげ、対応してあげる事が大事になります。