

## あなたの腸内環境は大丈夫？

腸内環境の改善は健康な毎日をお過ごすための第一歩です。おなかの調子をよくするだけでなく、生活習慣病やがん、うつ病などさまざまな病気のリスクを下げることにもつながります。



お問合せはコチラ  
【いいた内科クリニック】

☎0797-61-8767  
【RACS】

☎080-6134-7761

### 1. よく寝て規則正しい生活を心がける

規則正しい生活によって便習慣も整います。なるべく同じ時間に睡眠を取り、定期的な排便のためのリズム作りを行いましょう。

### 2. バランスの取れた食事を心がける

食事バランスの偏りは便秘を引き起こす一因です。肉や卵などの動物性タンパク質だけでなく、野菜や発酵食品、魚なども忘れずに、バランスよく食べることを意識しましょう。

### 3. ストレスのない生活を送る

ストレスが多いと睡眠不足になったり、アルコール量が増えたりします。スポーツなどで適度に身体を動かすなどしてストレス解消を図ると、自律神経も整い、便習慣が改善されます。



## 自分の便を チェック

形：バナナ状、またはとぐろを巻く

量：バナナ1本～2本程度

固さ：ねり歯みがきのようになめらかでやわらかい

色：黄土色～茶色

におい：便臭はあるがきつい悪臭ではない

重さ：トイレの水に浮く

### 3月のラックス運動教室

3/17 (水) 定員：10名

13:00～14:00

担当：飯田院長



### らくヨガ 担当：堀江先生

毎週 (火) 定員：10名

13:30～14:30

受付・お電話にて前日までに

ご予約をお願いします

