



おとな女子のための...

おなか すっきり レシピ

1日のすごし方編





生活習慣をみなおして便秘を改善しよう



便秘の予防・改善には、食事に加え、運動やストレスの軽減など、生活全体を整えることが大切です。本冊子では腸内環境によい食材を使ったレシピや、初心者にも簡単なヨガ、リラックスのためのアロマをご紹介します。ぜひご自身にあった方法を見つけ、忙しい毎日のなかにもリラックスする時間を作ってみてはいかがでしょうか。

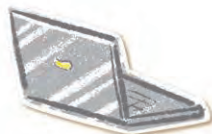
朝のすごし方



朝日を浴びて体を動かし、頭と身体をスッキリさせましょう。朝食をできるだけしっかり摂り、朝食後には排便を試みましょう。排便できなくてもこだわらなくて大丈夫です。



昼のすごし方



仕事中でも、便意があれば我慢しないようにしましょう。3食きちんと摂り、仕事が忙しくても座りっぱなしにならないよう、できる範囲で身体を軽く動かしましょう。



夜のすごし方



夕方、ウォーキングなど軽い運動をしましょう。ストレスを明日に持ち越さないよう、ヨガやアロマで気分転換をしたり、入浴で身体を温めるなど熟睡できるような工夫をしてみましょう。



休日のすごし方



前日遅くなっても、決まった時間に起きましょう。1週間の疲れやストレスを軽減できるよう、好みのリラックス法を取り入れて、気分転換を心がけてみましょう。



便秘って？

「便秘」とは本来どういう状態のことを指すのか知っていますか？

慢性便秘症診療ガイドラインでは、「排便回数や排便量が少ないために便が大腸内に滞った状態」または「直腸内にある便を快適に排出できない状態」と記述されています。また「便秘症」とは、便秘による症状があらわれ、検査や治療を必要とする場合を指します。日常生活に支障が出ていれば治療が必要かもしれません。

専門医に診てもらうことをお勧めします。

「大人のためのおなかすっきりBOOK」より

こんなときは、便秘症かも…

- うんちが小さくてコロコロ、またはかたい
- うんちをするとき、強くいきむ
- 便意があるのにうまく出せない
- うんちをしたのに残っている感じがする
- 手を使ってうんちをかき出さなきゃいけないことがある
- 自然に排便できるのが週に3回未満



すっきりとした排便をするために理想的な姿勢は「前かがみ35度」です。

右図のような前傾姿勢をとりましょう。

小柄な方やお子さんは、かかとを上げる、足置き台を使うなど工夫してみましょう。



教えて〜！薬剤師さん！



薬局は地域に根ざした健康相談窓口！

皆さんは普段、どんな時に薬局を利用していますか？病院で処方された薬をもらう時だけでなく、最近の薬局は、健康を応援する商品や薬などが並んでいますね。郊外型のドラッグストアでは様々な形態の食品も多く扱っています。一方で各種ケア用品、衛生用品やサプリメント、医薬品など、健康や介護に関する専門的で優れた製品が多いことが、この頃の特徴です。

数年前から、薬局は「国民の病気の予防や健康サポートに貢献していく」というビジョン*に向かって動き出しました。患者さんは病院でもらうお薬の相談だけでなく、市販薬についての相談や、飲んでいる薬と食品の相性、病気の相談でも、健康に関する全ての相談をすることができます。処方箋がなくても、薬剤師はちょっとした健康の不安や、身体の悩みを聞く専門職としての役割があります。同時に、「これから年をとっても健康でいたい」というような、未来に向けた健康相談も行うことができます。

現在、薬剤師は全国で30万人、薬局は6万件あります。あなたの悩みや困ったことを相談できる薬剤師さんが、きっと近くにいます。ぜひ健康に関する相談は、身近な薬局の薬剤師に相談してみてください。薬剤師はあなたの健康応援団です！



*出典：厚生労働省 患者のための薬局ビジョン
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000102179.html>

帝京平成大学
小原 道子先生



おなかすっきりレシピ

～生活の中におなかすっきり食材をプラス～



－便秘改善のための5か条！－

- 1 バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活を心掛けましょう
- 2 3食きちんと食べる習慣をつけましょう
- 3 水分を適度にとりましょう
- 4 食物繊維をとりましょう
- 5 動物性乳酸菌(ヨーグルト、チーズなど)、植物性乳酸菌(納豆、味噌など)をとりましょう



－食物繊維について－

食物繊維には水溶性と不溶性があり、どちらも腸内環境を整えます。

水溶性食物繊維

水分を含んでゲル状になり、便を出しやすい固さにします。(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)



目標摂取量(1日): 成人男性 21g以上 成人女性 18g以上※

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

きのこハムのチーズトースト



食物繊維	6.7g
(水溶性1.7g 不溶性5.0g)	
エネルギー	426kcal
たんぱく質	17.9g
脂 質	23.4g
炭 水 化 物	39.7g
食塩相当量	1.8g

1 きのこは小房に分け、マヨネーズ小さじ1であえる。

2 ハムは半分に切ってから短冊切りにする。

3 耐熱皿にブロッコリーをのせ、電子レンジで1分ほど加熱し水気をふく。

4 全粒粉パンに残りのマヨネーズ(小さじ1)を塗り、**1**と**2**、ピザ用チーズをのせてトースターで5～6分、焼き色がつくまで焼く。

5 器に盛り、ブロッコリーを添える。オリーブ油を回しかけ、こしょうをふる。

材料(1人分)

好みのきのこ

(しめじ、エリンギ、まいたけなど1～2種)

..... 1/2パック(50g)

ハム 1枚

全粒粉パン(6枚切り) 1枚

マヨネーズ 小さじ2

ピザ用チーズ 20g

エクストラバージンオリーブ油

..... 小さじ1

あらびき黒こしょう 少量

ブロッコリー 3房

飲み物

カフェオレ(無糖)にシナモンパウダー(適量)をふる



ずきりポイント

きのこにはβ-グルカンという水溶性食物繊維が多く、腸内環境を整えます。食物繊維の豊富なトーストで、1日のはじめの排便リズムを作りましょう。

1 フライパンにオリーブ油を熱し、卵を割り入れ、ミニトマトも一緒に炒める。卵が半熟状になるまで焼き、全体に塩、こしょうをふる。

2 器にごはんを盛り、目玉焼きをのせ、ミニトマトとベビーリーフを添える。



ポイント

体内時計を整えるたんぱく質と、食物繊維が豊富なご飯を合わせ、朝食で腸活習慣をつけましょう。目玉焼きに、トロっと加熱したトマトを添えた簡単で美味しい朝食です。

材料 (1人分)

卵	1個
塩・こしょう	各適量
発芽玄米ごはん	150g
オリーブ油	小さじ1 1/2
ミニトマト	3個
ベビーリーフ	10g

汁物

みそ、削り節、おぼろ昆布、貝割れ大根を入れ、熱湯を注ぐ

目玉焼きご飯



食物繊維	4.3g
(水溶性0.7g 不溶性3.6g)	
エネルギー	436kcal
たんぱく質	15.7g
脂 質	14.6g
炭 水 化 物	59.1g
食塩相当量	1.7g

さば水煮缶の根菜汁



食物繊維※ 4.7g
(水溶性1.2g 不溶性2.8g)
エネルギー 545kcal
たんぱく質 30.8g
脂 質 13.6g
炭 水 化 物 73.6g
食塩相当量 3.4g

※雑穀おにぎり分についてはトータルの食物繊維量のみ示しています。

- 1 スープジャーに熱湯を注いで温めておく。野菜は5mm程度の食べやすい厚さに切る。

- 2 鍋に水と1の野菜を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を弱めて5分煮る。

- 3 野菜が柔らかくなったら、さば缶を缶汁ごと加え、みそを溶き入れる。好みでしょうがを加え、スープジャーに入れる。



材料 (作りやすい分量・2食分)

さば水煮缶詰 1缶(200g)
好みの根菜
(大根、にんじん、さつまいも、ごぼうなど)
..... 200g
みそ 大さじ2
水 2カップ(400mL)
おろししょうが(好みで) 少量

雑穀おにぎり

じゃことごまを雑穀入りごはん(150g)に混ぜてにぎる

※ 雑穀入りごはんは市販品を使用しておりますため、水溶性・不溶性食物繊維の内訳が不明です。栄養価にはトータルの食物繊維量を示しました。

すきりポイント

魚の缶詰を使って手軽にできるスープジャー弁当です。根菜汁に雑穀おにぎりを添えると、さらに食物繊維がとれ、栄養のバランスも良いランチになります。さば缶の代わりに鮭缶でも作れます。

1 ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはスライスして長さを半分に切る。キャベツは小さめのひと口大に切る。

2 鍋に1、ミックスビーンズ、トマト缶、Aを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を弱めて10分煮込む。

3 塩、こしょうで味をととのえ、スーパージャーに入れて粉チーズをふり、オリーブ油を回しかける。



ずきりポイント

ミックスビーンズとトマト缶を使い、野菜がたっぷり入った食べ応えがあるミネストローネです。仕上げには腸に働く良質のオリーブ油をかけ、お腹の調子を整えましょう。

材料（作りやすい分量・2食分）

ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
ミックスビーンズ	100g
カットトマト缶詰	200g
A 顆粒コンソメ	小さじ1
水	1カップ（200mL）
塩・こしょう	各少量
粉チーズ	大さじ1
エクストラバージンオリーブ油	小さじ2

●ライ麦入りパン

豆と野菜のミネストローネ

食物繊維	10.8g
(水溶性2.4g 不溶性8.4g)	
エネルギー	428kcal
たんぱく質	16.5g
脂 質	17.6g
炭水化物	51.9g
食塩相当量	2.3g



野菜たっぷり豚肉キムチ炒め



食物繊維	6.1g
(水溶性1.4g 不溶性4.7g)	
エネルギー	341kcal
たんぱく質	18.1g
脂 質	24.0g
炭 水 化 物	14.0g
食塩相当量	1.3g

1 しめじは小房に分ける。玉ねぎは5mm厚さのスライス、オクラはがくをぐるりと取り、斜めに3等分に切る。

2 フライパンを中火にかけてオリーブ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらキムチを加える。

3 全体に油がなじんだら1を加え、2～3分炒める。しょうゆで味をととのえて器に盛り、リーフレタスを添える。



材料（1人分）

しめじ	1/2パック(50g)
玉ねぎ	1/4個
オクラ	3本
豚こま切れ肉	80g
キムチ	50g
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	適量
リーフレタス	3枚

すきりポイント

キムチに含まれる植物性乳酸菌は、善玉菌を増やし腸内環境を整える作用があります。相性がよい豚肉と炒めて野菜で巻いて食べると、食物繊維がたっぷりの1皿になります。

1 ぶりはひと口大に切って塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。玉ねぎとパブリカは1cm幅のくし形切りに、アスパラは斜め切りにする。エリンギは縦半分に切って長さを半分に切り、5mm厚さにスライスする。

2 フライパンにオリーブ油の半量(小さじ1)を熱し、ぶりを並べ入れて両面を焼く。焼き色がついたらいったん取り出す。

3 残りのオリーブ油(小さじ1)をフライパンに熱し、野菜ときのこを炒める。全体に油が回ったら混ぜ合わせたAを加え、2を戻し入れてとろみがつくまで煮からめる。



ずきりポイント

オリゴ糖が含まれるアスパラや玉ねぎは、ビフィズス菌を増やし腸の調子を整える食材です。切り身の魚を彩りのよい野菜と合わせて、中華風にアレンジしました。

材料(1人分)

ぶり	切り身1枚(80g)
塩・こしょう	各少量
片栗粉	適量
玉ねぎ	1/4個
赤パブリカ	1/4個
アスパラ	2本
エリンギ	大1本
オリーブ油	小さじ2
水	1/2カップ
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1

ぶりの彩り野菜あん



食物繊維	4.6g
(水溶性0.7g 不溶性3.9g)	
エネルギー	378kcal
たんぱく質	21.7g
脂 質	22.6g
炭水化物	23.9g
食塩相当量	1.9g

さばバーガーサンド



食物繊維	5.1g
(水溶性1.4g 不溶性3.7g)	
エネルギー	678kcal
たんぱく質	38.2g
脂質	29.8g
炭水化物	63.8g
食塩相当量	2.6g

1 玉ねぎは耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、500wの電子レンジで1分30秒加熱する。トマトは5mm厚さにスライスする。バーガーパンズは横半分に切る。

2 ボールに汁気を切ったさば(汁は取っておく)を入れてほぐし、玉ねぎとおからパウダー、粒入りマスタードを入れてよく混ぜる。全体がまとまるよう、缶汁を加えて水分を調整し、2等分して丸く形をととのえる。



3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を焼く。焼き色がついたら裏返して焼く。

4 パンズをトースターで軽く焼き、パンズの下半分を器にのせてちぎったレタス、トマト、3、チーズ、パンズの上半分の順に重ねる。

材料 (作りやすい分量・2食分)

さば水煮缶詰	1缶(200g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
おからパウダー	大さじ1
粒入りマスタード	大さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
バーガーパンズ(またはロールパン)	2個
リーフレタス	適量
トマト	1個
スライスチーズ	2枚

フルーツヨーグルト

ヨーグルトと、バナナ・キウイフルーツ等を小鉢に入れる

すきポイント

さば缶をおからパウダーでほどよくまとめた、お腹にも嬉しいさばバーガーです。食物繊維の多い果物とヨーグルトを添え、休日に作りたくなるカフェ風のランチにしました。

1 フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒める。肉の色が変わったらカレー粉としょうがを加え、焦がさないように炒める。

2 全体に油が回ったらトマト缶と大豆を加え、4～5分煮る。コンソメとウスターソースを加え、塩で味をととのえる。

3 器にごはんを盛って2をかけ、ベビーリーフとピクルスを添える。



ずきりポイント

大豆入りカレーに簡単ピクルスを添えた、手軽にできる休日のランチにおすすめのメニューです。大豆は食物繊維やオリゴ糖が多く、腸内環境の改善に有効な食材です。

材料 (作りやすい分量・約2食分)

豚ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
カットトマト缶詰	200g
ゆで大豆	80g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/4
ごはん	2食分(300g)
ベビーリーフ	適量

カリフラワーとパプリカのピクルス

パプリカ1/4個、カリフラワー1/4個、酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1/4、水大さじ1を混ぜ合わせて500Wの電子レンジで2分加熱する。

大豆入りキーマカレー



食物繊維	10.6g
(水溶性3.5g 不溶性7.1g)	
エネルギー	610kcal
たんぱく質	22.1g
脂 質	19.8g
炭 水 化 物	83.4g
食塩相当量	2.6g



教えて〜！薬剤師さん！



魔法のような薬を上手に使いましょう！

普段から健康に日常生活を送りたいですが、時には体調を崩し、薬のお世話になるときもありますね。あんなに小さな粒やほんの少しの粉薬で、身体の不調があっという間に改善される、薬はまるで魔法のようです。我慢して体調を崩したままにいるより、薬で早く治したいと思う気持ちは当然です。

そんな魔法のような薬ですが、期待する効果だけでなく時には副作用があることをご存じでしょうか。薬剤師は、患者さんの御相談に応じて副作用を調べることはもちろん、ポリファーマシー（多剤併用）の解消にも積極的に関わっています。薬が多いと感じたときには薬剤師に相談して、現在の体調を伝えてみてください。

高齢者の薬剤服用で6種類以上服用している方は、副作用が出やすいという報告もあります。パーキンソン病薬や、気持ちを整える薬などを服用しているケースでは、副作用として便秘を引き起こす可能性もあります。気になった時には、かかりつけの薬剤師さんに服用薬剤をチェックしてもらいましょう。病院でもらう薬だけでなく、日常の健康維持で飲んでいる飲料やサプリメントなども、お薬手帳に記載して薬局に持参するといいですね。皆さんの生活のワンシーンに薬が役に立つよう、薬剤師がサポートします！



帝京平成大学
小原 道子先生



おなかすっきり リラックスヨガ



～お家やオフィスで無理なく運動～

運動をする習慣は排便にもよい影響があるといわれています。

軽い運動はストレスの緩和やリラックスをうながし、自律神経が整います。腸の動きが良くなり、便秘の改善にもつながります。体がほどよく疲れて、よい睡眠も期待できます。

ここでは、1日の生活シーンに合わせたリラックスヨガをご紹介します。無理のない範囲で生活に取り入れてみましょう。



※病気療養中の方や妊娠中の方は、医師等にご相談ください

ー 自律神経と便秘についてー



自律神経は、内臓の働きや体温の調節など生命の維持に直接かかわる神経で、活動しているときや緊張状態の時に働く交感神経と、リラックスした状態の時に働く副交感神経によって体のバランスが保たれています。

消化管の働きは副交感神経が優位な時に活発になるので、緊張やストレスを感じる状態が続くと消化管の働きも低下し、便秘傾向になると考えられます。





からだ目覚める！リラックスヨガ

起きてすぐ、ベッドの上でもできるポーズです。呼吸は止めず、鼻から吸って、鼻から吐くように意識しましょう。深い呼吸をすることで副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなります。横隔膜を動かし、腸に刺激を伝えましょう。

ガス抜きのポーズ

お腹が押され、呼吸でマッサージされることにより
腸の動きを促します

1

仰向けに寝た状態で、
手は^{たいそく}体側に置いて
頭頂から足先まで
真っ直ぐにします。



2

両膝を立てて息を吸い、
吐きながら両手で両膝
を抱きかかえます。

3

この姿勢で10呼吸、キープ
します。吸うときはお腹ま
で深く息を入れるように、
吐くときはお腹がしぼんで
いくイメージで行いませう。
終わったら1の姿勢に
戻ってリラックス。



*吸う・吐くを「1呼吸」とします

*痛みが出る場合は中止してください

指導：田島絵里香 | ヨガインストラクター、アロマセラピーアドバイザー

お腹ひねりのポーズ

眠っている間に硬くなった体側や腰周り^{たいそく}が伸び、
血流が促進されます

1

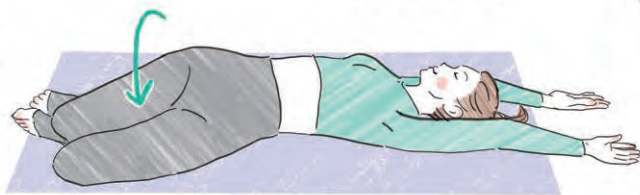
仰向けに寝た状態で
両膝を立て、両手を上
に上げ、首と肩の力を
抜きます。



息を吸い、吐きながら
両膝を右に倒します
(無理のない範囲で)。
ウエストからねじる
ように、ゆっくり膝の
重みを感じながら、
肩が浮かないように
行いましょう。

3

もう一度息を吸いなが
ら1の姿勢に戻します。
左右5回ずつ同様に
行います。終わったら
1の姿勢に戻り、手を
下ろしてリラックス。



アロマで
リラックス

朝におすすめ 目覚める香り

ハーブティー

すっきり目覚めたい朝には、ビタミン豊富なローズヒップティーを。

ほどよい酸味で目覚めを良くしてくれます。

前日に食べ過ぎた朝には、胃腸の調子を整えるといわれる

カモミールジャーマンティーを。優しい香りで気分をリセットしましょう。



すきま時間に！リラックスヨガ

座ったまま硬くなった腰やお腹まわりをほぐすポーズです。呼吸は止めず、鼻から吸って、鼻から吐くように意識しましょう。深い呼吸をすることで副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなります。横隔膜を動かし、腸に刺激を伝えましょう。

座ったままねじりのポーズ

デスクワークなどで硬くなった首、肩、腰が伸びてストレッチされます



1 せすじ
背筋を伸ばして、イスに浅く座ります。



2

左足の上に右足を乗せます。左手を右足の太ももに添え、右手はイスの横か、背もたれに添えます。



3

正面を向いたまま息を吸い、吐きながら右にねじり、5呼吸～10呼吸。首と肩の力を抜き、深い呼吸でお腹が動くのを感じましょう。反対側も同じように行い、1の姿勢に戻ります。

*吸う・吐くを「1呼吸」とします

*痛みが出る場合は中止してください

指導：田島絵里香 | ヨガインストラクター、アロマセラピーアドバイザー

たいそく 座ったまま体側伸ばし

胸やお腹まわりを伸ばすことで、呼吸が深くなり、デスクワークなどで縮こまった姿勢が整います



1

背筋を伸ばして、イスに浅く座ります。
左手はイスの横に添え、息を吸いながら
右手を天井に引き上げます。



2

息を吐きながら、
お腹から左に倒し、
心地良いところで
5呼吸。視線は正面か
天井を見上げます。
息を吸って体を起こし、
吐きながら手を下ろし
ます。



3

反対側も同様に、5呼吸します。ウエ
ストから指先まで体側を意識して、
気持ち良く伸ばしていきましょう。

アロマで
リラックス

昼におすすめ 気分を上げる香り

ティッシュアロマ

ティッシュに1～2滴ほど精油を垂らしてそばに置き、深く呼吸しましょう。

セントジョーンズワート

すっきりとまろやかなハーブの香り。
気持ちをクリアにし、緊張を緩和し、
元気な気持ちにしてくれます。

マンダリン

甘酸っぱい柑橘系の香りが、元気に明るく、
豊かな気分にしてくれます。

精油の注意

病気の治療中や妊娠中の方は医師や専門医に相談してから行ってください。
また肌の弱い方、初めて使う方もパッチテストを行ってからご使用ください。

参考：アロマセラピー検定1級、2級
公式テキスト(日本アロマ環境協会)



おやすみ前に！リラックスヨガ

腰まわりや背中を優しく伸ばして1日のコリをほぐします。呼吸は止めず、鼻から吸って、鼻から吐くように意識しましょう。深い呼吸をすることで副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなります。横隔膜を動かし、腸に刺激を伝えましょう。

チャイルドポーズ

腰や背中を優しくストレッチします

1

足の親指を重ねず、
背筋を伸ばして正座
します。



2

両手を体の前について息を
吸い、吐きながらゆっくりと
両手を前に滑らせて体を倒し
ていきます。上半身を太もも
に預け、おでこはマットに
つけます。

3

背中や腰が気持ちよく伸び
るのを感じて5呼吸～10呼
吸。息を吸いながら手を引
いて、おへそを覗き込みな
がらゆっくりと体を起こ
し、最後に頭を上げます。



*吸う・吐くを「1呼吸」とします

*痛みが出る場合は中止してください

指導：田島絵里香 | ヨガインストラクター、アロマセラピーアドバイザー

仰向けでねじりのポーズ

胸や腰回りを伸ばすことで、疲労回復につながります

1

ヨガマットやベッドの上で仰向けになります。右膝を立てて、右腕を肩の高さで真横に伸ばします。

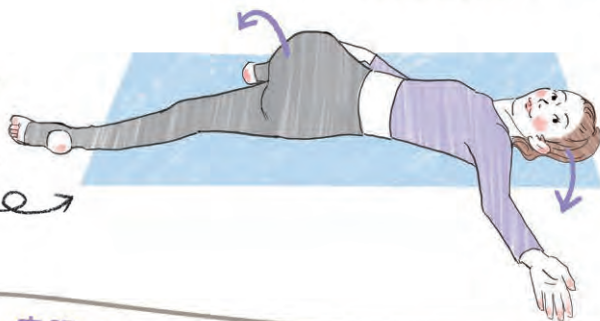


2

左手で右膝を持って息を吸い、吐きながら左に少しずつ倒します。胸や腰回りの伸びを感じながら、5呼吸～10呼吸。視線は天井か、伸ばした手の方を向きます。

3

反対側も同様に行います。終わったら、息を吸いながら元の姿勢に戻り、楽にします。



アロマで
リラックス

夜におすすめ 安眠できる香り

蒸しタオルアイケア

洗面器に40℃くらいの湯を入れて、精油を1～2滴垂らします。タオルを浸してしぼり、まぶたに載せます。

ベルガモット

フレッシュでややフルーティな香り。自律神経を整えたり、ストレスや精神疲労を和らげ、安眠を促すといわれています。

ラベンダー

感情のバランスを整え、神経性の緊張、不眠、イライラなどを緩和しリラックスさせてくれます。頭痛、肩こり、筋肉痛、ストレスからくる胃痛なども軽減するといわれています。

精油の注意

病気の治療中や妊娠中の方は医師や専門医に相談してから行ってください。
また肌の弱い方、初めて使う方もパッチテストを行ってからご使用ください。

参考：アロマセラピー検定1級、2級
公式テキスト(日本アロマ環境協会)



筋力アップに！リラックスヨガ

休日のリフレッシュや筋力アップにおすすめのポーズです。呼吸は止めず、鼻から吸って、鼻から吐くように意識しましょう。深い呼吸をすることで副交感神経が優位になり、腸が動きやすくなります。横隔膜を動かし、腸に刺激を伝えましょう。

猫のポーズ

お腹のインナーマッスルを鍛え、
背骨や肩甲骨周りを柔軟に動かします



1

四つん這いの姿勢をとります。
手は肩幅で肩の真下に手首がくる
位置に、足は腰幅で股関節の下に
膝がくる位置にセットします。
あごを引いて、頭頂を前に伸ばす
イメージで行いましょう。

2

息を吸いながら両手で床を押し、
胸を前にゆっくりと送り出しま
す。視線は正面か、斜め上を見て
胸の開きを感じましょう。



3

吐きながら、あごを引いて背中を丸
く上に持ち上げ、お腹から息を吐き
切ります。胸と背骨、腰回りの伸び
を感じながら5往復～10往復。

*吸う・吐くを「1呼吸」とします

*痛みが出る場合は中止してください

指導：田島絵里香 | ヨガインストラクター、アロマセラピーアドバイザー

ヒップエスカレーター

お尻や内もも、裏ももの筋肉を鍛え、引き締めます

1

仰向けから両膝を立てます。
足と足の間、膝と膝の間は拳
ひとつくらいの間隔で、膝の
下にかかとがくる位置にセット。
手は体側^{たいそく}に、手の平を下にして
置きます。



2

息を吸い、吐きながらお尻を
ゆっくりと持ち上げて10秒
キープします。
お腹・太もも・お尻の筋肉を
意識し、腰が反ったり、膝が
開かないよう気をつけましょう。



3

戻るときは息を吸い、吐きな
がらゆっくりと胸の方から
下ろします。両手で両膝を抱
きかかえてリラックスしま
しょう。



アロマで
リラックス

休日におすすめ リフレッシュする香り

足湯

大きめの洗面器やバケツに40℃～42℃の湯を入れて精油を2～5滴ほど垂らし、10～15分ほどふくらはぎの下まで浸かります。

ローズマリー

シャープなハーブの香りで血行を良くして代謝を促します。気管支系の不調を和らげるのにも効果的だと言われています。

クラリセージ

ほんのり甘い香りで幸せな気持ちに。ホルモンバランスを整え、月経前症候群(PMS)を和らげるといわれています。

精油の注意

病気の治療中や妊娠中の方は医師や専門医に相談してから行ってください。
また肌の弱い方、初めて使う方もパッチテストを行ってからご使用ください。

参考：アロマセラピー検定1級、2級
公式テキスト(日本アロマ環境協会)

教えて〜! 薬剤師さん!



女性特有の便秘について

便秘を性別で見ると、男性より女性の方が多いという報告があります。女性特有の生理的現象として月経があり、月経が定期的に起こることは、健康を測るバロメーターです。

でも、月経の前に気分が落ち込んだり、涙もろくなったり、何となくむくんだりするような経験はありませんか？このような症状は、特に月経前症候群（PMS）や月経困難症が原因の一つと考えられています。PMSは、月経が始まる3～10日前から始まる身体的、精神的症状で、月経開始と共に減退します。内分泌系の変化に伴うものであると同時に、他にも複合的な要因があります。このPMSで起こる不快症状の一つに便秘があります。

その他にも、ダイエットのために食事のバランスが崩れたり、或いは筋力の不足による便秘など、女性は男性に比べて、便秘のリスクが高いという事がわかります。

ちなみに男性より女性の方がストレスを感じている割合が高いという報告もあります。ストレスを感じたときには、十分な水分を取り、心地よい香りに身をゆだね、おいしいものを食べて軽く運動してからぐっすり眠ると、きっと明日も快適な排便から一日がスタートしますね。

腸内フローラとQOLの関係

毎朝、気持ちよい排便があると快適な一日のスタートになりますよね。排便は、食事や運動、睡眠などの生活習慣やストレスなどの影響を受けます。そのためQOL(生活満足度)を知るうえで大切な指標になります。

排便と密接な関係がある腸内細菌は1000種類以上の菌種がバランスよく棲んでいて、この状態を腸内フローラと呼んでいます。

腸内フローラのバランスは個人ごとに異なります。腸内フローラを形成する菌は、働きによりビフィズス菌などの善玉菌、ウェルシュ菌などの悪玉菌、そして日和見菌の3種類に分けられます。これらは免疫強化、健康維持に欠かせない役割を担っています。

腸内環境はストレスと関係が深いことも特徴です。緊張するとおなかが痛くなる、などの体験をしたことはありませんか？それだけでなく、大きなストレスがかかると腸内細菌のバランスが崩れ、悪化すると過敏性腸症候群などを引き起こすこともあります。

一方、最近では発酵食品や乳酸菌など、腸の元気をサポートする食品もあります。また、オリゴ糖は分解されずに腸に届き、便を柔らかくする、善玉菌の栄養になるなど、腸内環境を整えます。

バランスの良い日常生活を意識しながら、便秘の解消ができるよう、応援しています！



帝京平成大学
小原 道子先生

おなかすっきりレシピ付録 生活習慣振り返りDIARY

排便リズムや生活との関係を知るために、
記録をつけてみましょう。

服用中の便秘薬

玄米、麦飯、雑穀米、オートミール、
全粒粉パン、ライ麦パンなど

納豆、ヨーグルトなど

オリーブオイルなど

月/日	曜日	時間	食事					運動
記入例								
4/3 (月)	朝	6:30	全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	運動した場合 
	昼	12:30						
	夜	20:30	野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	

/ (月)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (火)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (水)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (木)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (金)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (土)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	
/ (日)	朝		全粒穀物	根菜類	きのこ	豆類	発酵食品	
	昼							
	夜		野菜類	いも類	海藻類	果物	植物性オイル	

便のタイプ

便のタイプを下のイラストから選んで排便した時間の下に数字を書きましょう。
便秘薬を飲んだ場合は☆を書きましょう。

①



②



③



④



⑤



⑥

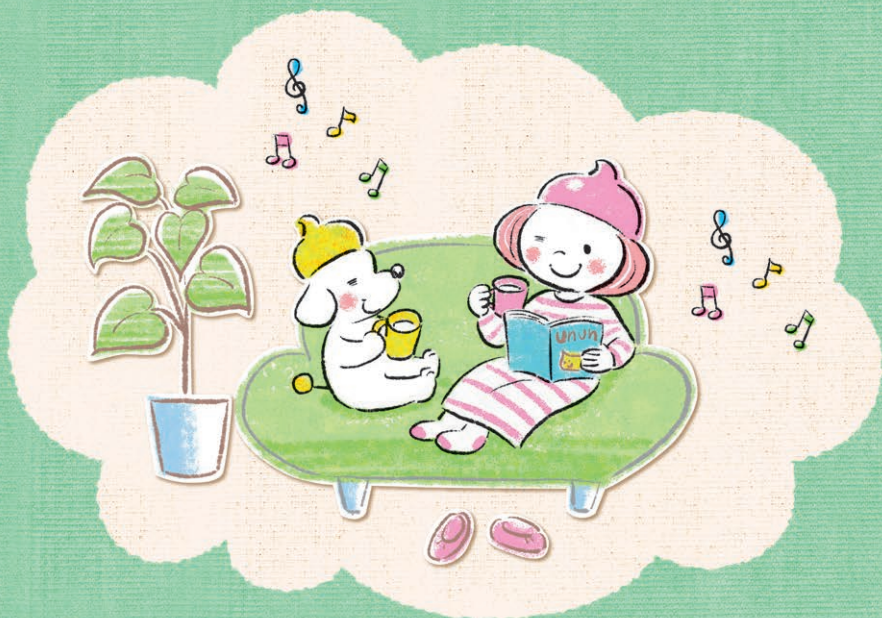


⑦



排便・服薬					体調・気分	月経	気づいたことなど
0時	6時	12時	18時	24時	  	ありの場合 	○ 排便前におなかが痛くなった。 ○ ランチはキノコの Pasta を選んだ。 ○ 出張(旅行)に行った。
	②				昨日寝た時間 今朝起きた時間 23:00 ~ 6:00		

0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		
0時	6時	12時	18時	24時	  		
					昨日寝た時間 今朝起きた時間 ~		



他のシリーズはこちらから
ダウンロードできます



おとな女子のための おなかすっきりレシピ 1日のすごし方編

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 www.toilet.or.jp

監修：中野美和子 | 学校法人神戸学園、さいたま市立病院小児外科(非常勤、元部長)

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2023年4月

引用・参考書籍：

慢性便秘症診療ガイドライン2017(南江堂)

大人のためのおなかすっきりBOOK

食品機能学(光生館)

※ 本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止しています。