

①食物繊維の多い食品を食べましょう！

| 水溶性食物繊維 (便に潤いをあたえる) | 海藻類 不溶性食物繊維 (便の量を増やして 排出効果を高める) |
|---|--|
| <p>にんにく 人参 ごぼう 納豆 オクラ 豆 なめこ 1 柑橘類 さつまいも</p> | <p>海藻類 おから 大豆 きのこと類 野菜 2</p> |

②発酵食品を継続して食べましょう (乳酸菌・ビフィズス菌を含む食品)

| | | | |
|-------|-------|----|----|
| | | | |
| ヨーグルト | 乳酸菌飲料 | 漬物 | 納豆 |

乳酸菌やビフィズス菌のエサになり、
悪玉菌を追い出して善玉菌を増やす
整腸作用がある