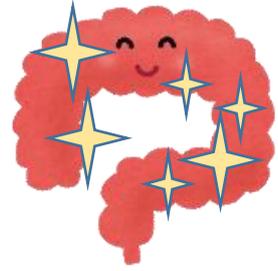


妊娠中から産後の栄養

【栄養を摂りながら便秘対策！】



人の腸には 100 兆以上の菌が存在すると言われており、その中の一部が乳酸菌やビフィズス菌などです。お腹の中で乳酸菌やビフィズス菌が増えると腸の働きが活発になって便秘の改善が期待できます。

Q



ヨーグルトや乳酸菌飲料などには、乳酸菌やビフィズス菌が含まれているので、食べれば便秘解消効果が期待できるということでしょうか。

乳酸菌やビフィズス菌のエサとなる**食物繊維、オリゴ糖などを一緒に食べると**、乳酸菌とビフィズス菌の働きが活性化されます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、妊娠中・産後の身体に必要な栄養とともに、食物繊維、オリゴ糖などの摂取にもつながります。

A



管理栄養士

2つを一緒に食べましょう

ビフィズス菌、乳酸菌を含む食品

- ・ヨーグルト
- ・乳酸菌飲料

など



バランスの良い食事

- ・主食（米飯、パン、麺など）
- ・主菜（大豆、大豆製品、肉、魚など）
- ・副菜（野菜、海藻、きのこなど）

