

# 妊娠中から産後の栄養について③

## ～妊娠中・産後の悩みと栄養～



### ★便秘

人の消化管（お腹の中）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**です。お腹の中に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だけ摂れば便秘解消？

A：それだけでは解消されません。



乳酸菌やビフィズス菌は生き物なので、**栄養源(菌のエサ)**になる食品も合わせて摂る必要があります。

＜腸に良い影響を与える微生物を含む食品＞

＜栄養源（菌のエサ）＞

ヨーグルト、  
乳酸菌飲料は色々な種類を試してみましょう。

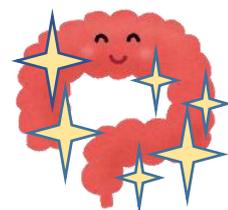
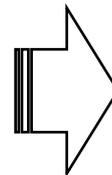
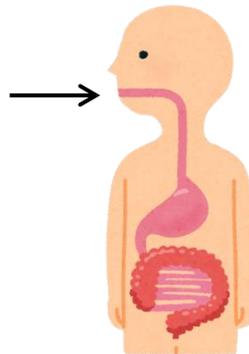
- ・ヨーグルト
  - ・乳酸菌飲料
- など



- ・**主食**（米、小麦など）
  - ・**主菜**（大豆製品）
  - ・**副菜**（野菜、海藻など）
  - ・オリゴ糖
- など

合わせて摂りましょう

＜イメージ図＞



便秘解消のためにも、  
**主食・主菜・副菜**をそろえた食事が重要！