

♥栄養だより♥

第26号

2017.5



♪.テーマ

便秘予防と対策



透析患者の便秘の原因

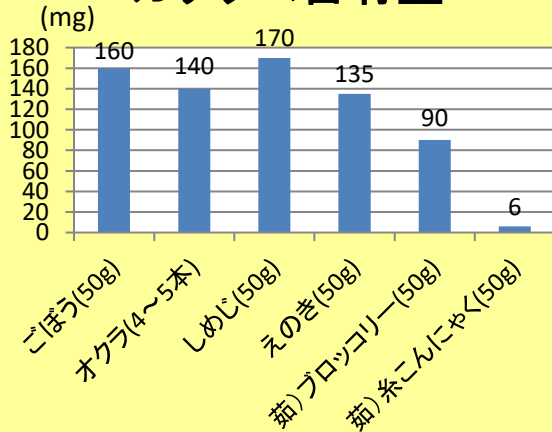
- ①運動不足
- ②食物繊維摂取不
- ③飲水量の制限
- ④自律神経障害
- ⑤食事量が少ない
- ⑥薬の副作用



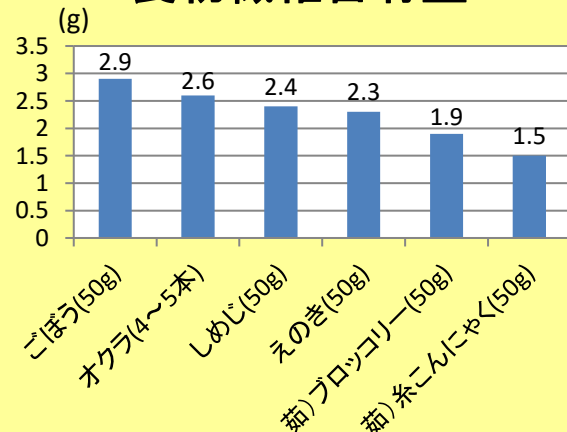
対策

★食物繊維をしっかり摂りましょう

カリウム含有量



食物繊維含有量



★腸内環境を整えましょう

<オリゴ糖を多く含む食品>



大豆



アスパラガス



ネギ



玉ねぎ



ごぼう



バナナ