



「アガペ」は、ギリシャ語の「無償の愛」に由来しています。

## 特集

## 便秘



皆様の中にも便秘でお困りの方も多と思います。一般的に便秘というと何日も便がでないことと思いがちですが、便の量や回数が減ったりするなどの調子よくでない状態を指します。

大腸の働きが鈍くなる便秘（機能性便秘）と大腸の形による便秘（器質性便秘）の2つに大きく分かります。偏った食生活・不規則な生活・ストレス・運動不足・腹筋の低下などが原因としてあげられます。

便秘になるとつい薬に頼りがちになりますが、まずは生活の見直しをはかりましょう。

食べ物が胃に入ると、胃は大腸に信号を送り、大腸は便を送るための「ぜん動運動」を行い始めます。1日の始まりである朝はなにかと忙しいですが、朝食後はトイレに行く習慣をつけましょう。食生活ではよく食物繊維を取りましょうと言われますが、これは食事から摂ると消化吸収されずに便の排泄を促します。

不溶性の食物繊維（穀類・豆類・野菜などに含まれる）は水分を吸収し膨れて便のかさを増やして腸を刺激します。水溶性の食物繊維（海藻・こんにやく・果物などに含まれる）は腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えます。不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく摂ることが必要です。食物繊維は熱で損なわれませんので、生野菜ばかりではなく火を入れたものを多くするのも効果的です。

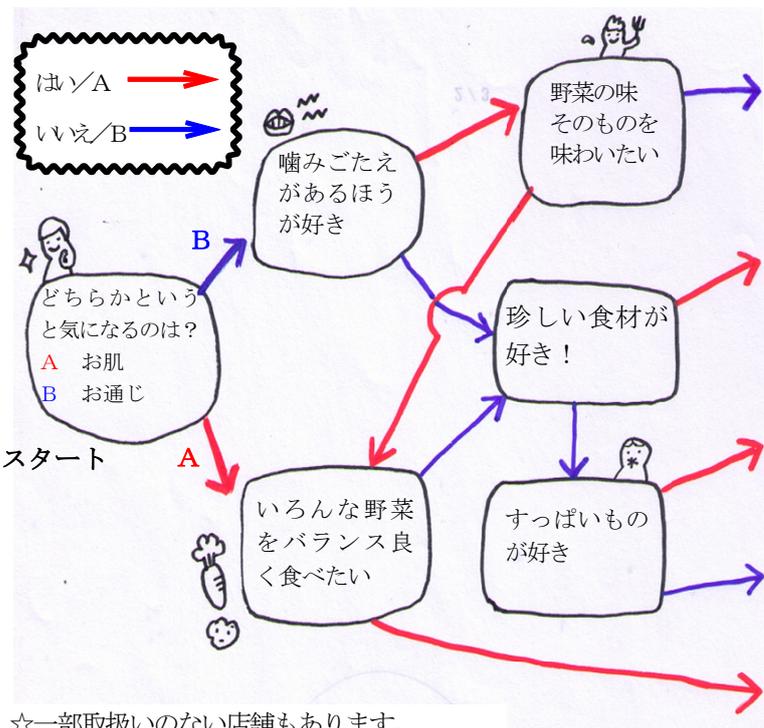
腹筋が弱いと、腸が動いてもうまく便を送ることができずに滞りがちになります。おなかのマッサージや軽い運動などを心がけましょう。精神面も重要で、ストレスや場所が変わるとでないこともあります。我慢したりせずにリラックスしていきましょう。

安易に薬を飲むのではなく無理のない範囲で生活を改善し、便秘とおさらばしましょう。

おいしくてくせになると大好評！  
アガペ各店で販売中！

どれもおいしそう！迷ってしまうあなたに、オススメのチップスは・・・？

# よこやまの野菜チップスシリーズ



☆一部取扱いのない店舗もあります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



じゃがいもチップス

1袋でレタス4個分の食物繊維！  
しょうゆ味と濃厚チーズ味の2種類  
サラダ、うどんにのせても・・・！



パプリカチップス

色鮮やかなパプリカをそのままチップスに。  
見た目にもおいしい一品です。



トマトスナック

1袋にリコピン18.9mg！  
トマトそのままの味が生きています。  
生のトマトが苦手な方にも。



たまねぎチップス

1袋に玉ねぎが2個分入っています！  
玉ねぎの旨味をギュッと凝縮した  
ほんのり塩味で優しい味わい。



そのまんま野菜チップス

9種類の野菜がバランス良く入っています。野菜そのものの優しい甘味が生きています。おつまみにも。

アガペ