

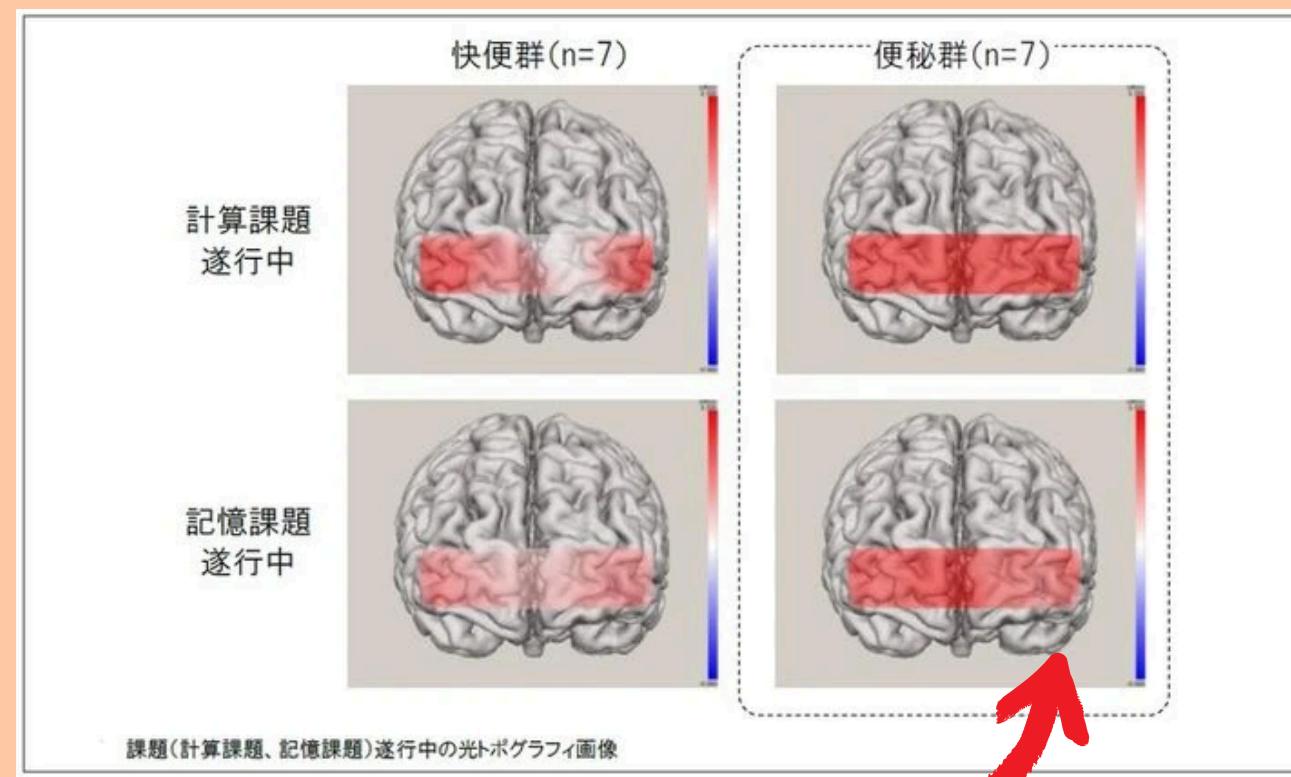
\子どもの便秘にオススメ！/

カチコチ便を  
柔らかくする  
食材3選



# 子どもの便秘を放置すると “結果が出ない脳”に

計算課題をしている時の脳



脳がフル回転しても空回りしてしまう！

便秘の人の前頭葉は、快便の人よりも、はるかに赤い  
→精いっぱい前頭葉を働かせている

しかし、実際の計算課題の成績は、  
快便の人の方が上だった・・

便秘の人の脳は、一生懸命やっているけれど  
結果がついてこない「空回り」状態ということ

# 子どもの便秘は 今すぐ解消してあげましょう！

腸と脳は自律神経でつながっています

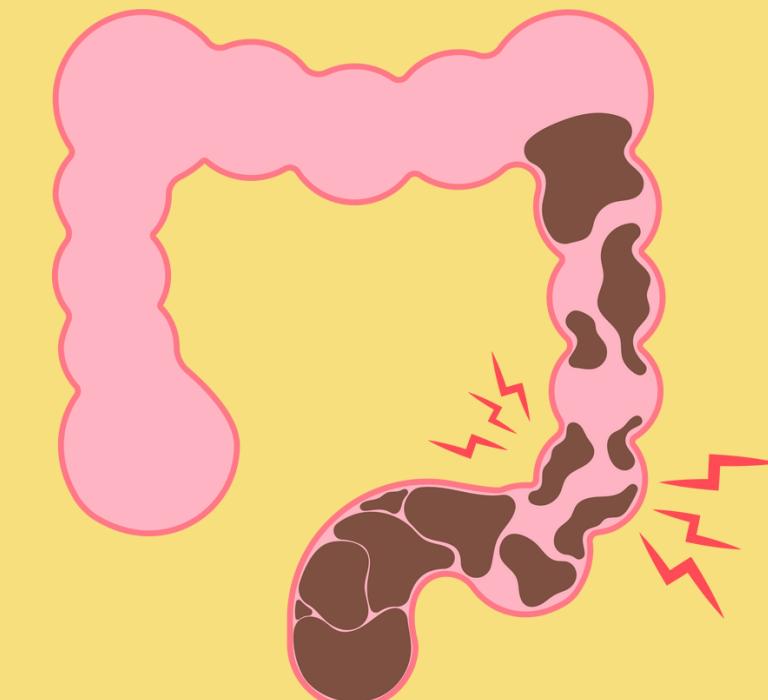
子どもの本来持っている能力を開花させてあげて  
元気に楽しく  
幸せな人生を歩んでいってもらいましょう！

# なぜカチコチ便に なるのか？

腸内に便が長い時間留まっているから！

便から水分が奪われていき硬くなるんです

腸の動きが悪い  
腸内環境が悪い  
便意を我慢している  
などなど理由は色々。



硬くなった便が  
蓋をした状態に!!

# カチコチ便秘にオススメ①



水溶性食物纖維みたいなもの  
『レジスタントプロテイン』

食べ物に含まれる油や、腸に溜まった老廃物を  
包み込んで体外に出してくれる！  
腸が動きやすくなって、便の滞留時間が短くなるよ

豆腐、豆乳、納豆、味噌などの大豆製品  
中でも高野豆腐がオススメ！



# カチコチ便秘にオススメ②



腸内環境を改善する  
『カカオプロテイン』

小腸で消化吸収されず、大腸に届き、  
善玉菌を増やしてくれる！  
短鎖脂肪酸が作られるので、腸の動きがスムーズになるよ

カカオ70%以上の高カカオチョコレートと  
ココアパウダーがオススメ！



# カチコチ便秘にオススメ③



腸内の炎症を抑えてくれる  
『甘酒』

植物性セラミドのお陰で  
ブラウティア・コッコイデス菌が増える！  
腸が元気にうごくようになってお通じ改善につながるよ

調理の際に砂糖の代わりに使ったり  
ココアやトマトジュースに加えて飲むと美味しいよ！

