

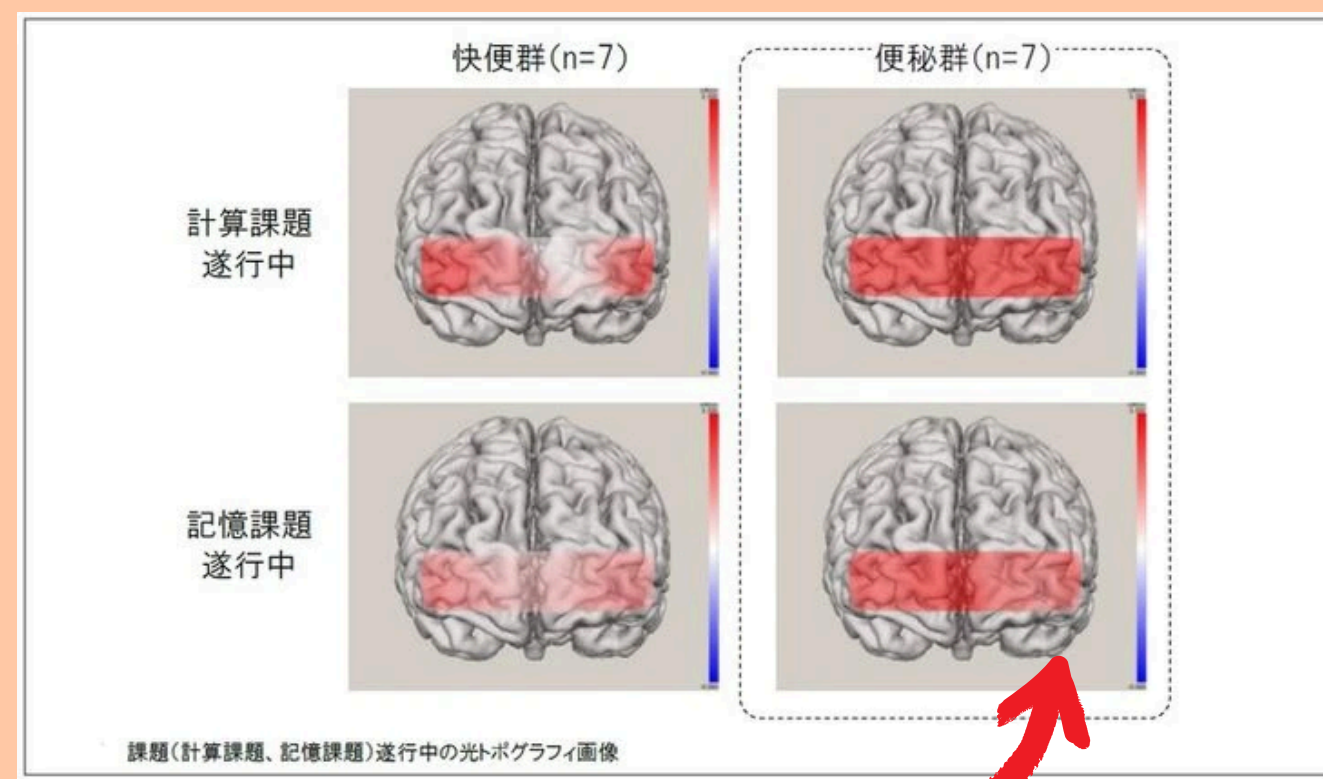
\子どもの便秘にオススメ！/

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



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、
快便の人のほうが上だった・・・

脳がフル回転しても**空回り**してしまう！

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



水溶性食物繊維みたいなもの
『レジスタントプロテイン』

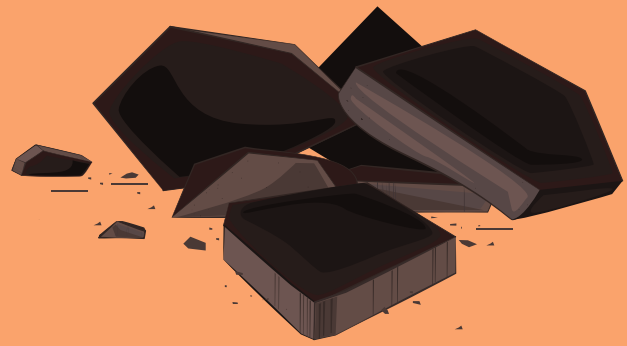
食べ物に含まれる油や、腸に溜まった老廃物を
包み込んで体外に出してくれる！

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！

