

夏の便秘 即効解消ガイド

3日間集中プラン

食物繊維＋マグネシウム＋カリウム補給で腸内環境を整える

Day 1

時間帯	内容
朝	常温水 200ml＋チアシード大さじ1（前夜浸水） 冷やご飯＋もち麦おにぎり（1:1） モロヘイヤ＋刻みめかぶの味噌汁（粉寒天入り）
間食	素焼きアーモンド 20粒 乾燥いちじく 2個
昼	ひよこ豆入りサラダ（ひよこ豆 50g・アボカド 1/2個・トマト・オリーブオイル） 全粒クラッカー2～3枚
夜	冷やしさつまいも（100g） 海藻ミックスの味噌汁（粉寒天入り） 鮭の塩焼き＋おろし大根

Day 2

時間帯	内容
朝	常温水 200ml＋フラックスシード大さじ1（すり潰し） オートミール粥（オートミール 30g＋おからパウダー大さじ2） モズク酢＋刻みオクラ
間食	干しバナナ 30g

	素焼きカボチャの種大さじ 2
昼	レンズ豆のスープ (50g) 冷やご飯 50g+もち麦 50g
夜	冷やしトマトのごま油和え (ド ライトマト刻み) わかめと長芋の酢の物 サバの味噌煮 (減塩)

Day 3

時間帯	内容
朝	常温水 200ml+レモン汁少々+ 粉寒天小さじ 1 冷やご飯おにぎり (もち麦入 り) アボカド+刻みめかぶの味噌汁
間食	素焼きアーモンド 15 粒+カシ ューナッツ 5 粒 乾燥いちじく 1 個+ドライトマ ト 3g
昼	ひよこ豆+モロヘイヤの冷製ス ープ (オリーブオイル少々) 全粒パン 1 枚 (おからパウダー ふりかけ)
夜	冷やしさつまいも+粉寒天 (デ ザート風) わかめとキュウリの酢の物 鮭と野菜のホイル焼き (きのこ たっぷり)

補足ルール

- 1. 水分：1 日 1.5~2ℓ を常温でこまめに補給
- 2. 冷え対策：冷房下では腹巻や膝掛けを活用
- 3. 腸刺激タイム：朝 30 分以内に水分+軽い体操
- 4. 塩分注意：カリウム摂取時は塩分控えめでむくみ予防