

# 腹痛-ガスだまり-

## 原因は？

- 高たんぱく質食、高脂肪食 ※ガスに臭いがあることが多い
- 食物繊維の過剰摂取 ※ガスがよく出る
- 炭酸飲料

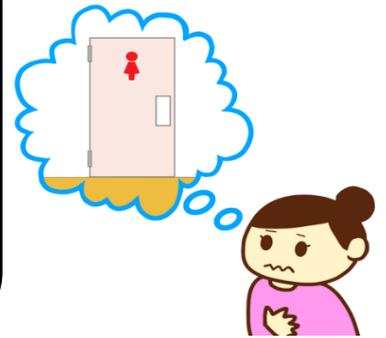


→大腸内でガス発生

- 同じ姿勢ばかり
- トイレを我慢
- ストレス、緊張 ※ガスがよく出る
- 便秘



→腸内環境の乱れ



- 早食い

→空気を飲み込んでいる



悪玉菌の増加・善玉菌の減少



# おなかのガスを減らす方法

## ～食べ物～

小腸で消化・吸収されにくい食べ物は

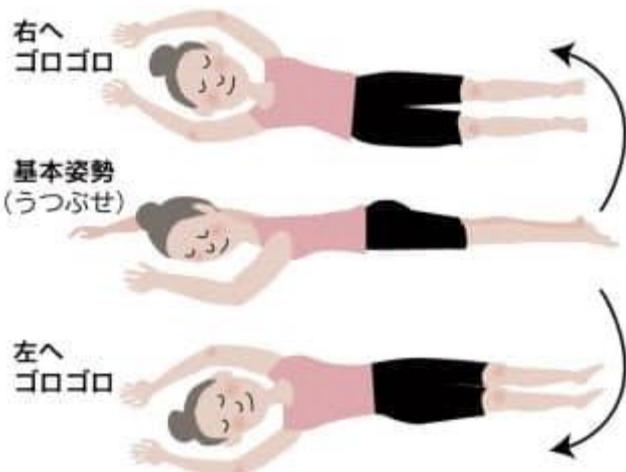
大腸で発酵されガスを発生、また水が吸収されます。  
そのため、下痢・便秘・腹部膨満感などが起きます。



## 食物繊維・発酵食品

腸内環境を整える食べ物。しかし、お腹のハリやガスに悩む方には逆効果になる事も。各々、合う食べ物・合わない食べ物があります。自分に合う食べ物をみつけ、適量とりましょう。

## ～体操～



食事、運動習慣を  
見直しましょう。