



精神的便秘

便秘には食事や運動以外に精神的な緊張やストレスが関係していることがあります

自分自身や生活を見直してリラックスすることも必要かもしれません

ストレスに強くなる栄養成分(ビタミンC・E・B群・ミネラル)などを摂るのもいいでしょう

ビタミンC : 苺 グアバ キウイ ブロッコリー

ビタミンE : アーモンド ヘーゼルナッツ うなぎ 南瓜

ビタミンB群: レバー 牛乳 卵 豚肉