



排便健康のバロメーターである

快食、快眠、快便は健康のバロメーターといわれているように、
快適な排便は健康を維持するためのとても重要なポイントです。
便通異常の中でも特に多い便秘は、消化器の病気、食生活、運動、
ストレスなど様々な問題が関わっています。

何も入っていない胃に朝食が入ることで、
排便の作用は一日の中で最も活発におこなわれます。

朝食後がトイレに行く絶好の時間帯です。

便秘は新陳代謝が悪い状態なので、運動は効果的な便秘改善の一つです。

