

令和8年
9月

WAVE～なみ～

発行
第29号

くろき・ひろクリニック院内報



世界の便の量を比べてみよう!



便は、腸からの
大切なお便りです!

実は、毎日の便の量は食生活によって大きく変わります!

1日に出る便の量の平均(成人)

食物繊維の多い食事をしている地域ほど、便の量が多いことがわかっています。

※出典: Trowell HC et al. Lancet. 1976;1(7969):1068-1071

アフリカの農村地域
(高食物繊維食)

約470g



主食は未精製の穀物やいも類、豆類、野菜、果物など食物繊維が非常に多い食事。

アフリカの都市地域
(中程度の食物繊維食)

約200g



農村地域より食物繊維は少なくなるが、欧米に比べると多い食事。

ヨーロッパ・北米
(低食物繊維食)

約110g



肉類や乳製品、精製された穀物などが中心で、食物繊維が少ない食事。

日本
(低食物繊維食)

約100g



欧米と同様に食物繊維が少なく、便の量は少なめの傾向。

欧米の一部
(超低食物繊維食)

約50g



加工食品や動物性脂肪が多く、食物繊維が非常に少ない食事。

どうしてこんなに差が出るの?

大きなポイントは「食物繊維」!



食物繊維は大腸まで届き、水分を吸収して便のかさを増やし、腸の動きを活性化します。

✓ 食物繊維の摂取量を増やすと、便量や排便回数が増えることが報告されています。

(出典: 厚生労働省「e-ヘルスネット」)

日本人は食物繊維が不足しがち!

現在の日本人の食物繊維摂取量は、目標量より少ない状況です。

目標量(成人)

- ▶ 男性 21g以上/日
- ▶ 女性 18g以上/日

まずは

「1日+3~4g」
を意識しましょう!



食物繊維を多く含む食品を、毎日の食事にプラス!



野菜



きのこ



海藻



豆類



いも類



玄米・麦ごはん
全粒粉パンなど

野菜だけでなく、豆・きのこ・海藻・穀類などをバランスよく取り入れましょう。

チェックしてみよう!

量だけでなく、次のポイントも大切です。

- ✓ 色 (茶色～黄褐色が理想的)
- ✓ 形 (バナナ状が理想的)
- ✓ 硬さ (やわらかすぎず、硬すぎないもの)
- ✓ 排便のしやすさ (無理なく出せるか)



毎日の「便」を知ることは、健康への第一歩です。食生活を見直して、腸から元気な毎日を送りましょう! ✨

大好評につき
9月末まで
延長決定!

＼切らない部分痩せ治療／

ファットインパクト

FAT IMPACT

半額キャンペーン

当初8月末までの
予定でしたが、
大好評につき
9月末まで
延長しました!

エクササイズやダイエットでは落としにくい皮下脂肪にアプローチ!
衝撃波を利用して皮下脂肪を破壊・分解する、安心・安全で痛みの少ない治療です。

気になる部分に
集中アプローチ!

二の腕



お腹・脇腹



お尻・太もも



痛みが少なく
ダウンタイムも
ほとんど
ありません!

背中・お尻・太もも・お腹・二の腕など
気になる部位に照射が可能です!

ハガキ1枚分

※照射時間
約15~20分

50%OFF!

通常価格

18,000円

(税込)

9,000円

(税込)

枚数を増やすと、さらにお得!

2枚分	通常 36,000円 → 18,000円
3枚分	通常 54,000円 → 27,000円
4枚分	通常 72,000円 → 36,000円

ファットインパクトとは?

体外衝撃波を利用して、エクササイズや
ダイエットでは落としにくい皮下脂肪を
破壊・分解する、切らない部分痩せ治療です。



皮下脂肪に
アプローチ



セルライトの
改善をサポート



痛みが少なく
ダウンタイムが少ない



キャンペーン期間

2026年9月30日(水)まで

※施術可能範囲やご不明な点がございましたら、
お気軽にクリニックまでお問い合わせください。

このチャンスを
お見逃しなく!



皮下脂肪を破壊する「ファットインパクト」で部分痩せ!

皆さまのご予約を心よりお待ちしております。

「ファットインパクト」の詳細情報はこちら▶

令和8年
9月

WAVE～なみ～

発行
第29号

くろき・ひろクリニック院内報

秋の味覚を
さっぱりと♪

秋なすと鶏むね肉の みぞれ煮

大根おろしでさっぱり！食べやすく、野菜もとれる一品です♪

鶏むね肉は片栗粉を
まぶしてから焼くと、
やわらかく仕上がります！

調理時間
約20分

栄養ポイント

鶏むね肉



脂質を抑えながら
良質なたんぱく質を
しっかり摂れます。

なす+大根おろし



野菜をプラスできて、
大根おろしでさっぱり
食べやすい！

だし+しょうが



調味料を増やしすぎなくても
だしとしょうがで風味が
しっかり出ます。

材料（1人分）

鶏むね肉（皮なし）	80g
なす	1本（約80g）
大根	80g
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
小ねぎ	お好みで

調味料

・だし汁	80mL
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
・おろししょうが	少々

作り方

- 1 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。
なすは乱切りにする。大根はすりおろす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉となすを
焼く。
- 3 火が通ったら、だし汁・しょうゆ・みりん・
しょうがを加えて3～5分ほど煮る。
- 4 軽く水気を切った大根おろしを加え、
ひと煮立ちさせたら完成！



お好みで
小ねぎをのせて
どうぞ♪

栄養価（1人分の目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約200kcal	約20g	約6g	約13g	約3.5g	約1.1g

ワンポイントアドバイス

なすは油を吸いやすいので、
炒めすぎず、やわらかく
なったらさっと煮るのが
おいしく仕上げるコツです♪



旬の食材で、体にやさしい食事を！ バランスのよい食事で、毎日を元気に過ごしましょう♪

9月の 休診日のお知らせ

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。
9月の休診日は、下記のとおりです。

2026年 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30			

が休診日です

急な変更が生じる場合がございます。
ご了承ください。

休診日にご注意ください

ご不便をおかけいたしますが、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



くろき・ひろクリニック

10月の 休診日のお知らせ

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。
10月の休診日は、下記のとおりです。

2026年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

が休診日です

急な変更が生じる場合がございます。
ご了承ください。

休診日にご注意ください

ご不便をおかけいたしますが、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



くろき・ひろクリニック