

# 便秘じゃないけどスイマグを飲んでもいいの？

⑤ お腹が痛くなるし…

だからといって便秘薬にはあまり頼りたくなくい

① よくある質問よー

毎日便通あるもん

私、便秘じゃないけれど、スイマグを飲む必要はあるの？

⑥ 便秘を根本的に治す方法は多岐に渡ります

- 生活習慣全般を見直して、体質を変える
- 自律神経を整える
- 腸内細菌の質を良くする

こんなに？ムー！

② 三保製薬では現代人の大半が「便秘」だと考えています！

毎日出ていても便秘なの？！

⑦ だからこそ、安全に続けられる薬を選びましょう

便秘薬もいろいろ

ただ、残念ながら現在は根本的に便秘を治す薬はありません。それはスイマグも同じです

③ では、私たちが考える「便秘か否かを判断する5つのポイント」を紹介しましょう。チェックして！

1つでも該当したら「便秘」よ！

ギョッ！全部あてはまる！

- 1: 3食食べていても、3回排便がない
- 2: 便が硬い
- 3: 排便するのに、力む必要がある
- 4: 便の色が濃い
- 5: 便やオナラが臭い

⑧ しかし、確かなのはスイマグでスムーズに排泄していくことがより深刻な病いの予防になるのです！

⑨ お腹は痛くならないから安心して！

便秘を放置することが一番良くないんだね。生活習慣の改善もがんばりつつ、スイマグも続けてみるね！

④ スポーツ サプリメント ヨーグルト 水分 食物繊維 お腹のマッサージ

いろいろしているのに〜

実は「かくれ便秘」はとても多いんです。規則正しい生活・食事に気を付けても、「生涯便秘知らず」の人はほとんどいないでしょう