

日本全国の便秘に悩める方々のために捧げる唄

ベンピソング

作詞：医療法人 創流会 朝日病院

カ丸 米雄

便秘で悩める人達は、大抵下剤を飲んでいる。

下剤は通じ薬だが、便秘を治す薬じゃない。

人は誰でも生まれつき、排便反射は持っている。

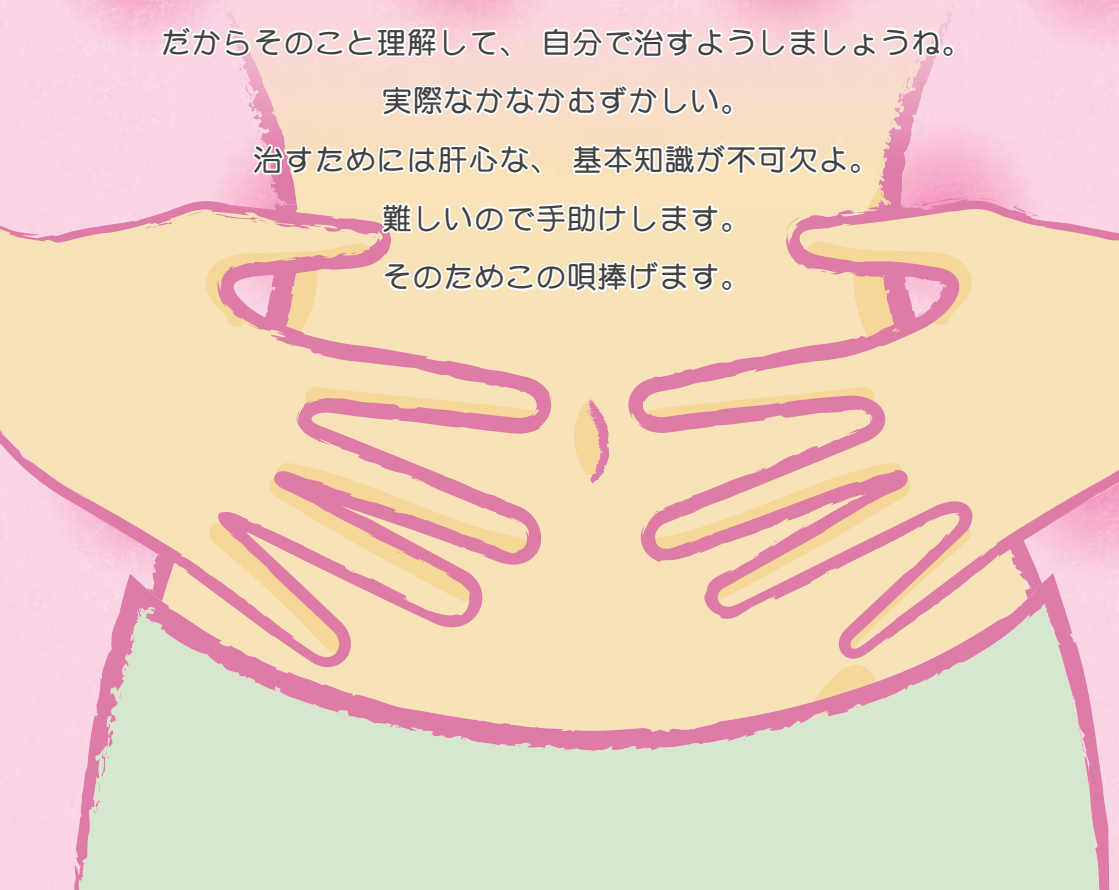
だからそのこと理解して、自分で治すようしましょうね。

実際なかなかむずかしい。

治すためには肝心な、基本知識が不可欠よ。

難しいので手助けします。

そのためこの唄捧げます。



ベンピソング

詩 リキマル ヨネオ

1. 現代人に増えている。
便秘はどうして起きるんだ。
ガキの頃からやわらかい。
カスが出ねえもん食っている。
ロクスボ噛まずに飲み込んで
そいじゃウンチは出るはずネエ。
2. 昔は野山を駆けめぐり
野菜をタップリ食っていた。
荒野でうんちをしたもんだ。
その頃、見慣れたウンチらは
みるから立派で堂々としてた。
ズ太くトグロを巻いていた。
3. 今のは小振り貧相か 形がねえ
例えば チビクロカリン糖か
できそこないのカレー。
現代食にはカスがねえ。
トーフに白米、うどん、パン
これじゃ便秘はあったりめえ。
4. 今の子めらが好きなのは
オムレツ、唐あげ、ハンバーグ
カレーにサンドウィッチ、カップメン
ポテトチップス、ドーナツ
腹ギンギンに喰ったって
ウンチが沢山出やシネエ。
5. トーフは栄養たっぷりと
豆からおからを抜いちゃった。
だから トーフにや繊維がねえ。
栄養あっても抜けがらだあ。
枝豆弾いて喰ってみな。こっちがホントの味なんだ。
どうだい うまく噛めるかい？
6. 便秘は生活習慣病。生まれつきなんかじゃネエんだよ。
日々の生活習慣の どこか間違い 不十分。
食物繊維不可欠の 理由はもっとあるんだぜ。
便量増やすのだけじゃネエ。善玉菌の餌になる。
善玉細菌増えなけりゃ、便は出易くならネエよ。
7. 食物繊維の必要量 男性1日18~20グラム。
女性は17~19グラム。
ホントはそれほど摂っていいねえ。
男性12~13グラム 女性は11~12グラム。
20代女性らは少ないぜ 11.3グラムしか摂ってネエ。
一番繊維が要るときに、どして1番摂れてネエ。
8. そのくせ便秘で悩んでる。わかれば解決するんだぜ。
このまま続けば大変だ。そのため起きる悲劇とは、
ニキビに肌荒れ 吹き出物。
化粧品に大金かけている。知らずにひとり悩んでる。
外からべたべた塗たくたって、
中から治さなきゃ 尻抜けダア。
9. 腸内細菌知ってるかい？
口から入って胃腸から、肛門迄の消化管。
外の世界と通じてる。
食べてる食物外のもの 口から入れば体内を
外の物質通り抜け、外の世界のバイ菌や
酵素も一緒について来る。
それらが腸に住みついて、「腸内細菌群」になる。
10. 大腸内の細菌群 数は100兆 1000種類。
善玉、日和見、悪玉菌 あわせて重さ1キログラム。
善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌。
外からいい菌送り込め。
古漬け、ナットウ、ヨーグルト 発酵製品食べるんだ。
11. 葉は便秘をなおすのに、いっとき使うのも仕方がネエ。
けども下剤は無理やりに、強制排出するだけだ。
便秘自体は、下剤だけ、飲んでいたって治らねえ。
葉を全然飲まずとも、自然にうんちが出るように
ほんとの治療は段々と、葉なくとも出るように、
もって行くのが目標だ。
12. 便秘治すにこれからも 知るべきことが一杯ダア。
手軽に下剤飲むだけじゃあ、これから一生苦労する。
体力弱れば糞づまり、中年過ぎるとやって来る。
常識分かる頭あれば、便秘はきっと治ります。
そのためお役に立ちますよ。





病・医院名



健栄製薬株式会社