

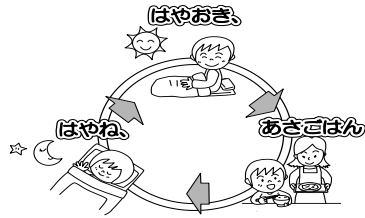
便秘を予防・改善するための4つの「きっかけ」

便秘は腹痛を招いたり、食欲を減退させてしまいます。健やかな成長のためにも便秘は避けたいです。4つの「きっかけ」をもとに、便秘の予防・改善に努めましょう。また、規則正しい生活リズムの大切さや日頃の食生活の内容についても見直しのきっかけにしてみましょう。

1. 排便リズムを作るの「きっかけ」

○規則正しい生活をしましょう

○朝食後にトイレに行く習慣から始めましょう



もっとも胃腸の動きが活発となるのが朝食後です。朝、ゆとりが持てるように気をつけなければなりません。

だんだん排便リズムが作られ、次第に排便ができるようになります。

2. 便の量をふやす「きっかけ」

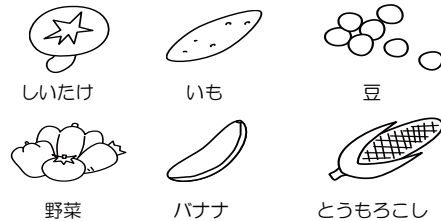
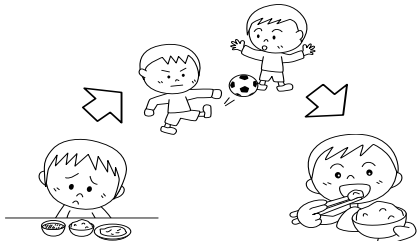
便の量が少ないと・・・

- ① 排便がされない
- ② 排便が行われないと、水分が腸に吸収され、便がかたくなる



○運動をしましょう

○非水溶性食物繊維をとりましょう



運動することで、食事の量が増え、おのずと便の材料が増えていきます。また、食事の量が増えることで、食物繊維の摂取量も増えます。

非水溶性食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やしてくれます。

3. 便をやわらかくする「きっかけ」

カチカチ便は・・・

- ① 排便がしづらい
- ② 排便に対する嫌悪感を抱かせ、便意があっても我慢するようになる



○水分をしっかり取りましょう

○水溶性食物繊維をとりましょう



水

お茶や麦茶



海藻



バナナ



とうもろこし



こんにゃく



寒天



果物

子どもは体が小さいわりに水分を多く排出します。そのため、気がつかないうちに水分不足を招いてしまいます。

水溶性食物繊維には、便を軟らかくしたり、乳酸菌を増殖させる作用があります。

○乳酸菌をとりましょう

乳酸菌は、腸内環境を整える作用や便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を解消してくれます。



乳酸菌飲料



ヨーグルト

4. 腸の動きを活発にする「きっかけ」

○マッサージをしましょう

○運動不足にならないようにしましょう



お子さまの頭を大人の膝の上ののせ、「の」の字にお腹をなでることで、便の通り道に沿って大腸を刺激し、排便を促進させます。



運動をすると神経が刺激され、腸の動きが活発になります。

【便秘予防のための簡単レシピ】

<きな粉ヨーグルト>

ヨーグルト（無糖）

きな粉

果物（バナナなど）

砂糖

80g

小さじ2

適量

小さじ1

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は胃の中で死滅しやすいことがわかっています。したがって、胃の動きが活発な食後よりもおやつ時間に食べる方が効果的です。

- ① 果物を一口大に切る。
- ② きな粉と砂糖を合わせる。
- ③ ①、②、ヨーグルトを混ぜ合わせる。

★ 9月は食育で「お月見団子作り」をします。(りす組以上)