



食育ひろば

2023年11月号



秋は梨や柿などの果物だけでなく、さつまいもやごぼうなどの野菜もおいしい季節です。果物に含まれる「ペクチン」はお腹の調子を整えて「うんち」をやわらかくし、野菜に含まれる「食物繊維」は「うんち」のかさを増やしてくれます。こどもの体調を知るために大切な「排せつ」の流れをみていきましょう。



うんちは体からのお便り



ちゃんと「うんち」出ているかな？

乳児期に不定期だった排便回数は、3～4歳には1日1回の排便リズムになります。

便の形やかたさの理想は、表面がなめらかでやわらかい、バナナ状です。



～便意のメカニズム～

空腹時に胃の中に食べ物が入る



胃の粘膜が刺激され、脳に情報伝達



脳の指令で大腸が収縮（ぜん動）運動



大腸の中の便が肛門に近い直腸へ移動



直腸の粘膜が刺激され、脳に情報伝達



便意を感じる（24～72 時間前の食事が便に）



前傾姿勢で便座に座ると Good !

スムーズな排せつのための食事習慣



- ① 1日3食きちんと食べる
早起きして朝ごはんをしっかりと
- ② よく噛んで食べる
唾液を分泌し消化を助けよう
- ③ 楽しく食べる
自律神経を整えよう
- ④ 食物繊維をたっぷり摂る
便のかさを増やそう



食べたい 食材や料理

- ・ごはん
- ・野菜やいも類、きのこ類
- ・煮豆や納豆などの豆料理
- ・ひじきやわかめなど海藻類
- ・りんごやバナナ、みかん
- ・牛乳やヨーグルト
- ・十分な水分

「排せつ」と「食事」「睡眠」「運動」はすべてつながっています。よく遊び、よく寝ることは排せつには大切なことです。小学校に上がるとトイレは行きたくない場所になりがちですので、できれば今のうちに「うんち」をしてから登園する習慣をつけておきましょう。「うんち」を我慢させないこと、「うんち」が出たら褒めて、トイレ嫌いにならないことも大切です。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

たべもの なぞなぞ

「おとが なっていないのに なっている
ような なまえの たべもの なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

