



# 食育ひろば



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。子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、4歳頃には1日1回の排便リズムができ、年齢が上がるにつれて、朝排便する割合が増えてきます。便は食事内容や生活リズムの影響を受けることが多いので、便秘が続く場合は「食べる」「寝る」「動く(遊び)」について見直してみましょう。

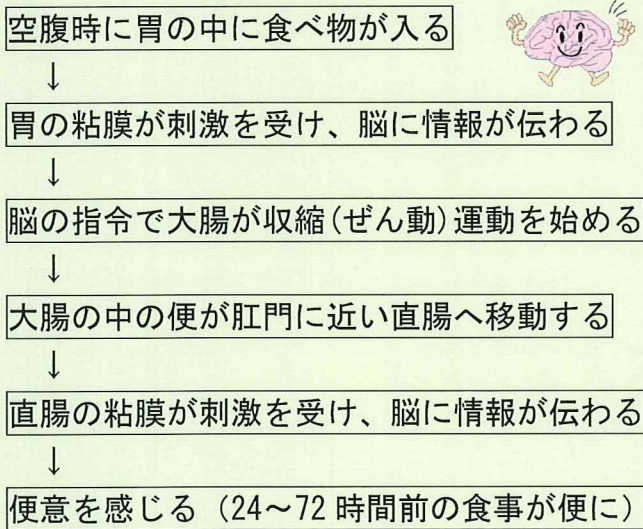


### スムーズな排せつのための食事習慣

- 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



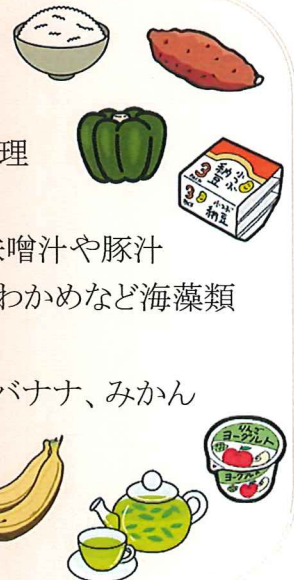
### ～便意のメカニズム～



前傾姿勢で便座に座ると Good !

### 排せつのためにも食べたい食材や料理

- ・ごはん
- ・芋やかぼちゃの料理
- ・煮豆や納豆などの豆料理
- ・きんぴらや野菜炒め
- ・野菜の味噌汁や豚汁
- ・ひじきやわかめなど海藻類
- ・きのこ類
- ・りんごやバナナ、みかん
- ・レーズンやプルーン
- ・牛乳やヨーグルト
- ・十分な水分



「食事」「睡眠」「排せつ」「運動」はすべてつながっています。よく遊び、よく寝ることも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」が出たらほめて、トイレ嫌いにしないことも大切です。