

# 給食だより

令和7年 9月 連島こども園

## 便秘を予防・改善するための4つの『きっかけ』

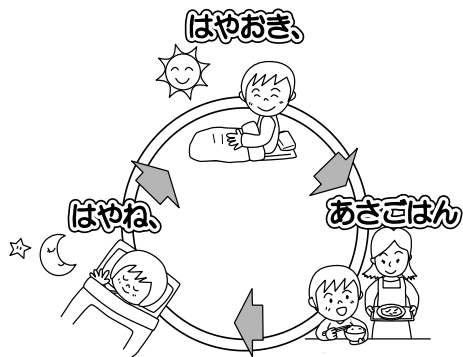
便秘は腹痛を招いたり、食欲を減退させたりします。健やかな成長のためにも便秘は避けたいものです。4つの『きっかけ』をもとに、便秘の予防・改善に努めましょう。

### 1. 排便リズムを作る『きっかけ』

もっとも胃腸の動きが活発になるのが朝食後です。朝、ゆとりをもてるようにしましょう。

○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

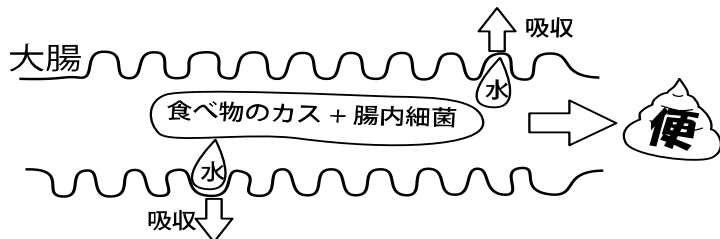


だんだん排便リズムが作られ、次第に排便ができるようになります。

### 2. 便の量を増やす『きっかけ』

便の量が少ないと…

- ①排便が行われにくい。
- 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。

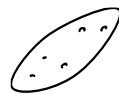


○非水溶性食物繊維をとりましょう

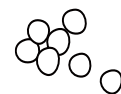
非水溶性食物繊維は、水分を吸収することで膨張し、便の量を増やしてくれます。



しいたけ



いも



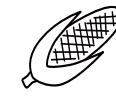
豆



野菜



バナナ



とうもろこし

### 3. 便をやわらかくする『きっかけ』

カチカチ、かたい便は…

- ①排便しづらい。
- 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ってしまう。



○水分をしっかり取りましょう

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、気が付かないうちに水分不足を招いてしまいます。

○水溶性食物繊維をとりましょう

水溶性食物繊維は、便をやわらかくしたり、乳酸菌を増殖させたりする作用があります。



果物



こんにゃく



寒天



海藻類

○乳酸菌飲料をとりましょう

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

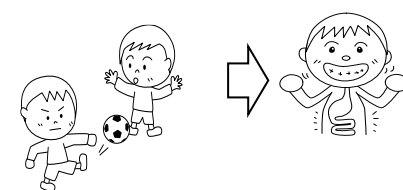
### 4. 腸の動きを活発にする『きっかけ』

○マッサージをしましょう



「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、排便を促します。

○運動をしましょう



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。