

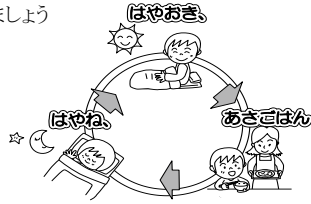


便秘を予防・改善するための4つの「きっかけ」

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。

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



もともと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。

- 朝食後にトイレに行く習慣から始めましょう



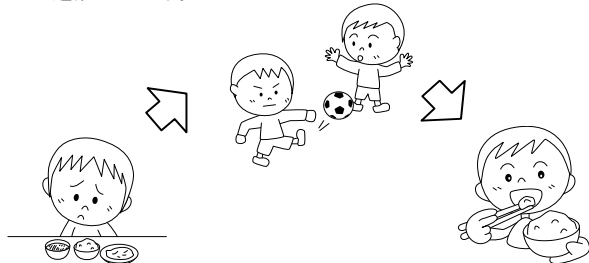
だんだん排便リズムが作られ、次第に排便ができるようになります。

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

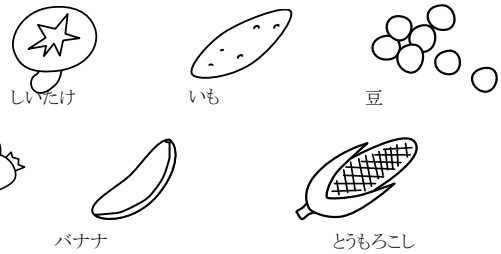
- 運動をしましょう



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。

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

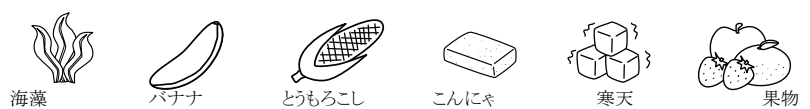


- 水分をしっかり取りましょう



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。

- 水溶性食物繊維をとりましょう



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。



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、排便を促進させます。

<< 便秘予防おやつ >>

材料(1人分)

グレープフル	30g
パン缶	30g
カボチャ	20g
ヨーグルト(無)	30g
マヨネーズ	6g
砂糖	3g

- ① 果物をを1cmぐらいの大きさに切る。
- ② かぼちゃを1cm角に切ってゆでる。
- ③ ヨーグルト、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、③をあえる。

- 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。

乳酸菌は胃の中で死滅しやすいため、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。