



# 5月の給食だより

2023. 5. 1 大和保育所

## 便秘の予防・改善に努めよう

便秘は腹痛を招いたり、食欲を減退させます。子どもの頃から便秘予防の食生活をこころがけましょう。

### 1. 排便リズムを作ろう

○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をはじめましょう。



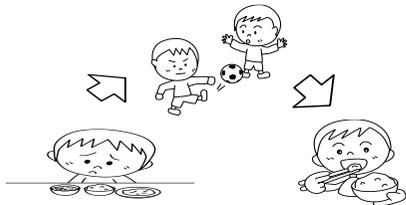
### 2. 便の量をふやそう

便が少ないと・・・

- 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



野菜 バナナ とうもろこし  
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。

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。

### 3. 便をやわらかくするには 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 お茶 ジュース

○水溶性食物繊維をとりましょう



海藻 バナナ とうもろこし

○乳酸菌をとりましょう



乳酸菌 ヨーグルト



こんにゃく 寒天 果物

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。

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

### << 便秘予防おやつ >>

- ヨーグルト和え
- ヨーグルト・・・ 30g りんご・・・ 1/14ケ
- バナナ・・・ 1/4本 フルーツ缶・・・ 30g

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。