



おいしく ぱくぱくだより

No. 83

令和3年2月発行

ほいく課 管理栄養士

早寝早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さ

子ども達が健やかに、成長していく為には、規則正しい生活習慣が必要不可欠です。日本では、近年、乳幼児期の就寝時間の遅れによる睡眠時間の減少が問題となっています。生活習慣は小さな頃からの積み重ねです。元気な身体をつくる為に、生活習慣を見直してみませんか？



キーワードは『**早寝早起き・朝ごはん・朝うんち**』

- ① 早寝早起きをし、しっかりと眠りましょう。
 - ⇒しっかりと眠る事で、身体も心も元気に過ごす事が出来ます。
 - ⇒子どもに睡眠は不可欠！！睡眠と成長は大きく関係します。
 - ⇒休みの日も、いつもと同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。
 - 日光を浴びると、すっきりとした目覚めになります。
 - ⇒生活習慣が乱れると、自律神経の乱れに繋がり、腸の活動が鈍り、うんちが出にくくなります。
- ② 毎朝、決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
 - ⇒朝ごはんは栄養補給だけでなく、胃や腸を動かし、うんちが出やすくなります。
 - ⇒よく噛む事で、脳も活性化されます。
- ③ 朝ごはんの後にトイレに行きうんちをする習慣をつけましょう。
 - ⇒朝うんちをすると、1日すっきりした気持ちで過ごす事が出来ます。
 - その為、集中力も高まります。
 - ⇒トイレを明るく楽しい空間にして、毎朝トイレに行く習慣をつけましょう。

これで、1日
すっきり元気に
過ごせるよ♪

《子どもの生活習慣について見直してみよう》

- 保育園がお休みの日も、いつもと同じ時間に寝て、同じ時間に起きている
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 毎日、1日3食を決まった時間に食べている
- 好き嫌いせず、野菜もしっかり食べている
- 朝ごはんの後は、トイレに行きうんちをする
- うんちをした後、すっきり感がある
- 毎日、外で元気よく遊んでいる

あてはまる部分に☑を付けて
みましょう。
☑がたくさん付くようにしま
しょう。

『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』は、元気な身体を作る基本です。生活習慣をととのえ、朝うんちをして、1日を元気に過ごしましょう。



《お子様のうんちについて悩んでいませんか?》

便秘気味でうんちが硬かったり、反対に水っぽく水溶性のうんちだったりという事はありませんか?うんちは、私達の健康状態を表すバロメーターでもあります。毎日、すっきりとうんちを出す為に、今日から出来る事を始めてみましょう。

すっきりとうんちを出す為に、気を付ける事!!

バランスの良い食事



保育園では、主食・主菜・副菜・汁物が出ます。

- ◆3食しっかりと食事をとりましょう。
⇒好きな物ばかり食べていたり、食べる量が少ないと、良いうんちは出ません。
- ◆主食(ご飯・パン・麺等)、主菜(肉・魚・卵・豆腐等のおかず)、副菜(野菜・海藻等のおかず)、汁物(野菜)を組み合わせ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

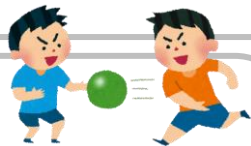
食物繊維をしっかりとりよう

- ◆食物繊維は、腸の中で水分を吸収し、うんちの量を増し、出やすくしてくれます。
- ◆野菜類や芋類、きのこ類、豆類、海藻類等を積極的にとりましょう。

腸内環境を整える

- ◆善玉菌を増やし、お腹の調子を整える為に、ヨーグルトや納豆等の発酵食品をとりましょう。

体を動かそう



- ◆体を動かす事で、腸の動きが活発になり、うんちが出やすくなります。
- ◆体を動かす事で、夜もしっかり眠る事が出来るようになり、生活リズムが整います。
⇒結果として、うんちが出やすいリズムが整います。

水分をしっかりとりよう

- ◆朝起きたらコップ一杯の水分をとりましょう。
⇒朝は、胃が空っぽで、腸には夜の間に出たうんちが溜まっている状態です。水分をとる事で、胃が刺激され、その刺激から、腸も刺激されうんちが出やすくなります。
- ◆お茶や水等の甘くない飲み物で、こまめな水分補給をしましょう。水分が不足すると、便が固くなって、うんちが出にくくなります。

うんちは我慢しない



- ◆頻繁に我慢していると、自然な便意を感じにくくなってしまいます。
- ◆うんちを我慢してしまうと、次にうんちを出す時に固くなってしまって更に苦労する事になってしまいます。
⇒うんちをしたくなったら、すぐにトイレに行き、うんちを出す習慣をつけましょう。



保育園では、栄養バランスを考え、食物繊維がたっぷり含まれたごぼうやれんこん、芋類、大豆製品、ひじきやわかめ等の海藻も積極的に出しています。また、腸内環境を整える、ヨーグルトや納豆も出しています。ご家庭でも、意識してみてください。

家族皆が健康で元気に過ごす為に、まずは毎日決まった時間に起きる事から始めてみましょう。