



おいしく

# ぱくぱくだより

令和5年10月No.97

ほいく課  
管理栄養士



## ♡早寝・早起き・朝ごはんですっきりうんち？♡

今日は「朝ごはん」を食べましたか？どんなうんちが出ましたか？

うんちは体からの大切なメッセージです。色は黄色に近い茶色で、硬すぎず、やわらかすぎないバナナのような形が理想的です。体も元気なしるしです。

すっきりうんちのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。うんちについて、ご家庭でも、とりあげてみてください。

### ♡どんなうんちが良いの？♡

#### バナナうんち



- ・色は黄色に近い茶色。
- ・臭くない。
- ・バナナくらいの硬さ。
- ・スルツと出る。



- ★元気なうんちです!!
- ★からだも元気な証拠。
- ★このままの生活を続けましょう!

#### にょろにょろうんち



- ・茶色～こげ茶色。
- ・やわらかく、臭い。
- ・スツクリ出ない。出てはまだ出る感じがする。

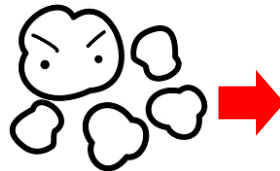


- ★食事が少なく、筋力が弱っているのかも?
- ★野菜、海藻、きのこ、ヨーグルトなどを食べましょう!!
- ★体を動かして、運動をしましょう!!

#### コロコロうんち



- ・色はこげ茶色。臭い。
- ・カチカチコロコロでかたい。
- ・なかなか出てこない。肛門が傷ついて出血することもある。

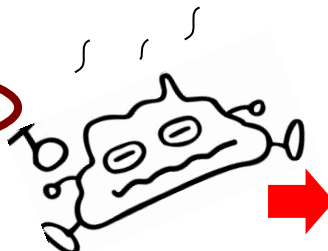


- ★お菓子をやめて、火を通した野菜や海藻類、果物、ヨーグルトを食べましょう! 適度な油脂も必要です。
- ★水やお茶も飲みましょう。
- ★我慢しないことが大切です。

#### ビシャビシャうんち



- ・いろんな色をしている。
- ・とても臭い。
- ・ドロドロで水のように。
- ・お腹が痛くなり、我慢が出来ない。



- ★体調が悪い証拠。食べ過ぎや飲み過ぎに気を付けましょう。
- ★消化吸収の良いものを食べましょう。
- ★一時的ではなく、続くような場合は受診しましょう。

## ♥便秘ぎみ！すっきりうんちを出すためには・・・♥



### ①生活リズムを整えましょう

早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの習慣をつけましょう。  
毎朝、決まった時間に起きて、朝食を食べましょう。また、朝食後にトイレに行く時間をとりましょう。



### ②バランスの良い食事を摂りましょう



好きな物ばかり食べていたり、朝ごはんを食べないと、良いうんちは出ません。  
食べる量が少ないと、うんちの量も少なくなり、排便がたつらくなります。そこで、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、豆腐など）・副菜（野菜類）を組み合わせ、しっかり食べましょう。

水分を摂ることも忘れずに！水分が不足するとかたくなります。ジュースなどの甘い飲み物ではなく、水やお茶、汁物を飲みましょう。

### ③体を動かしましょう

動かないで、家の中でゴロゴロしている人はいませんか？  
運動は腸の活動を活発にします。  
体を動かす遊びをとり入れるなど、運動を心がけましょう。

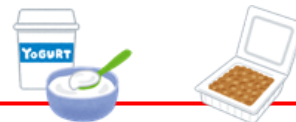


### ④がまんしないで、トイレに行きましょう

がまんしていると、腸の中で、うんちの水分がどんどん吸収されてしまいます。  
時間がたつほど、かたくなってしまい、排便時に痛みが生じることがあります。また、便意を感じにくくなり、便秘につながります。



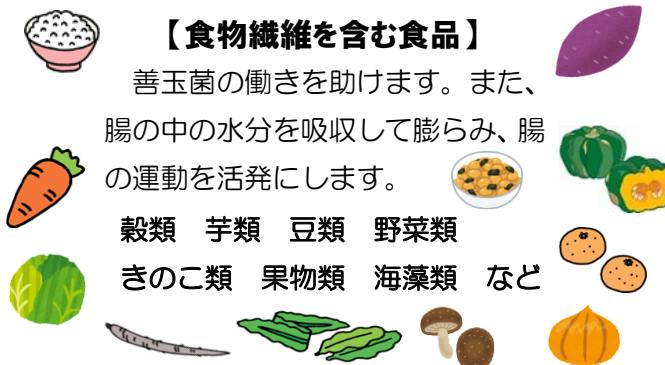
## ♥おすすめの食品は？♥



善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌が増えると、病原菌をやっつけたり、食べ物の消化や吸収を促進して、腸内の状況を良くしてくれます。そこで、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べて、菌をとり入れることと、善玉菌の働きを助ける食物繊維や良質な油脂をとるように心がけましょう。

### 【食物繊維を含む食品】

善玉菌の働きを助けます。また、腸の中の水分を吸収して膨らみ、腸の運動を活発にします。



穀類 芋類 豆類 野菜類  
きのこ類 果物類 海藻類 など

### 【良質な油脂を含む食品】

腸の粘膜を刺激して腸の運動を活発にします。

ごま油、サラダ油、オリーブ油、バター、牛乳など

