

🌸 便秘気味の時

幼児の便秘は食事量が少なかったり、偏食、運動不足、不規則な生活が原因のことが多くあります。

1. 生活リズムを整える

- 朝食を必ず食べましょう。→ 胃に食べ物が入った刺激により腸が動き出します。
- 3食を規則正しく食べましょう。
- 運動不足にならないようによく動きましょう。
- 朝はトイレに行く習慣を作りましょう。



大和市イベントキャラクター
ヤマトン

2. 食事内容のチェック

- 野菜不足になっていませんか？
- ジュース・菓子類が多すぎませんか？
- 食事量が不足していませんか？
- 水分が不足していませんか？ → ジュース類でなく、お茶、汁物を。

【注意】乳酸菌飲料は糖分が多いのであまりお勧めしていません。

<積極的に摂りたい食品♪♪♪>

- 野菜類、海藻類、いも類、きのこ類、大豆製品、こんにゃく、発酵食品（納豆など）を積極的に摂りましょう。人参とりんごには、整腸作用があり、下痢と便秘の両方に効果があります。
- プレーンヨーグルト、果物（特に柑橘類やりんご、プルーンなど）は便をやわらかくしたり、便通を促しますので食後かおやつに摂りましょう。
- 料理に使う適度な油脂類、香辛料は、大腸の粘膜を刺激して大腸の運動を活発にさせます。

♥おすすめレシピ♥

食物繊維たっぷり☆おさつサラダ		
材料	1人分	作り方
さつまいも	40g	① さつまいも、人参は皮をむいて1cmの角切りにして柔らかくなるまで茹でる。 ② きゅうり、チーズは1cmの角切りにする。 ③ ①と②をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味を整える。 ★サラダにチーズを入れると美味しさアップ。カルシウム補給にも♪
チーズ	10g	
きゅうり	10g	
人参	5g	
マヨネーズ	8g	
塩・こしょう	少々	



さつまいものオレンジ煮		
材料	1人分	作り方
さつまいも	20g	① さつまいもは皮をむいて、いちょう切りにする。 ② ①と水・ジュース・砂糖を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮詰める。 ※ジュースの甘味によって、砂糖は加減する。 ★お弁当のおかずにもおすすめです♪
オレンジジュース	10ml	
砂糖	1g	
水	10ml	