



悪循環を防ごう！子どもの“便秘”

3歳児健診では、便秘の相談が多く寄せられます。子どもは便秘のつらさをうまく伝えられないため、周囲の大人が子どもの排便状況（回数や量・便の状態）を確認して、異変に早く気づくことが大切です。

排便のしくみ

うんちはどうやって出るの？

食べものや飲みものが胃に入る



胃が刺激されて腸に信号が送られる



ぜんどう
大腸が蠕動運動を開始し排便を促す

健康的な排便

便意（トイレに行きたくなる）がある



トイレに間に合う
楽に便が出せる



出した後にすっきり！『快便感』

うんちの状態
をチェック！



コロコロ便・硬い便



普通便



水様便



なめらかな
バナナ状の便が
理想だよ

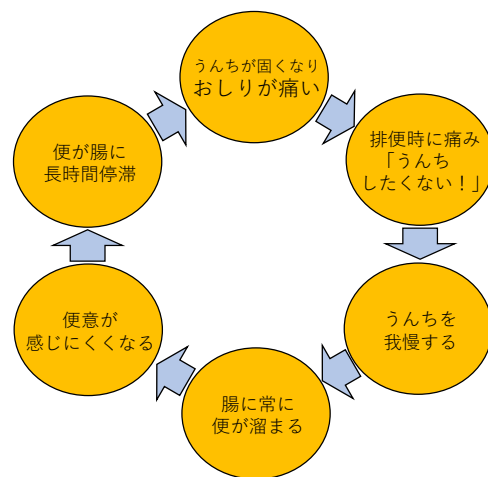
子どもの便秘とは？

便秘とは、便を十分量かつ快適に排出できない状態とされています。
「週に3回より少ない」「毎日出ていても出す時に痛がって泣く」「肛門が切れて血が出る」
場合は便秘の可能性あります。

便秘の悪循環

子どもは排便機能が未発達でうまく便を出せないため、右図のような便秘の悪循環につながりやすいと言われています。

トイレトレーニングや新生活
（入園時・新しい生活環境）
など便秘になりやすいタイミ
ングもあるよ



「便秘かも？」そんな時は

医療機関への受診



早いうちに適切な対処をしていくことがとても大切です。生活習慣を見直しても便通が改善しない場合は、悩まずに受診してみましょう。便秘を専門とする「便秘外来」を設けている医療機関もあります。

食 事

3食しっかり食べる

便は食べたものを材料に作られます。食事量が少なく便の回数や量が少ない場合は、食事をしっかりとることで便量が増え、便の通りが良くなります。

しっかり食べて
しっかり出す！
が理想です



水分をとる

水分不足で便秘が悪化することがあります。汗をかいた時など、こまめに水分をとりましょう。



食物繊維をたっぷりとり

<食物繊維の役割>

- ①便の材料となる
- ②水分を調整し、便を柔らかくする
- ③善玉菌を増やし、腸内環境を整える



適度な脂肪分

便のすべりをよくし、排便しやすくなります。



摂りすぎには注意！

生活習慣

十分な睡眠と早寝・早起き・朝ご飯

トイレに行きやすい環境づくり

朝ご飯を食べることで胃や腸が刺激され、便が出やすくなります。十分な睡眠をとれるよう早寝をし、朝ご飯をとってトイレに行く時間が持てるよう、早起きを心がけましょう。

便意を感じたら
トイレに行ける
よう、声をかけ
てあげましょう



運 動

体を動かしてたくさん遊ぶ

腸の動きを活発にして便通をよくします。走ったりジャンプしたり、遊びの中で体を動かしましょう！

しゃがんだり
体を左右にひねる
動きが便秘の時には
おすすめです



旬の食材を食べてみよう！

秋は「実りの秋」！様々なものが旬を迎えます。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増す、まさに「食欲の秋」です。秋の味覚を存分に味わいましょう♪

新米



お米は秋に収穫されます。『新米』として出回るのばかり年末まで。収穫したばかりの新米は水分を多く含み、もちもちとした食感です。

さつまいも



焼きいも、お菓子などにも大活躍のさつまいもは、まさに秋の味覚の代名詞。食物繊維も多く便秘の時の間食にもぴったりです！

しめじしいたけ



食物繊維が豊富なきのこ。食べづらい場合は細かく切りましょう。風味が苦手な場合は、カレー味で炒め物にしても。

さんま



秋はさんまの脂がのり、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質も豊富です。口先が黄色で、目が澄んできれいなものが新鮮な証です。

柿



ビタミンCが豊富です。熱し加減によってさまざま。歯ごたえ、甘さが楽しめます。

ぶどう



ぶどうは、8000年以上の歴史を持つ古い果物です。糖類が多くエネルギー補給に効果的です。

★誤嚥防止のため小さく切ってあげましょう

排便の状態をチェックする時には、記録をとっておくことをおすすめします。日にち、時間、便の硬さや量、様子などを記録すると良いでしょう。排便の記録ができるアプリもあります。ぜひ活用してみてくださいね。

栄養士 ㊦

