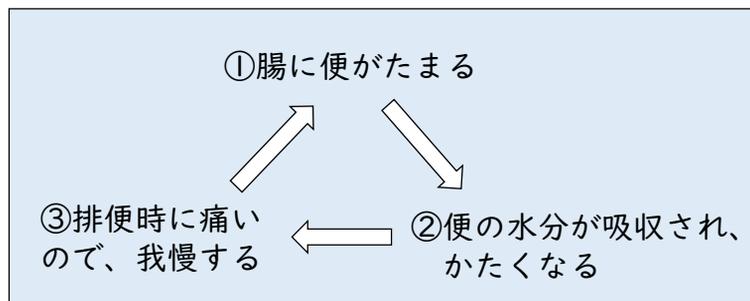




日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

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、右図のような悪循環が起こりやすく、排便を我慢するクセがついてしまうので、早めに気が付いて対処することが大切です。

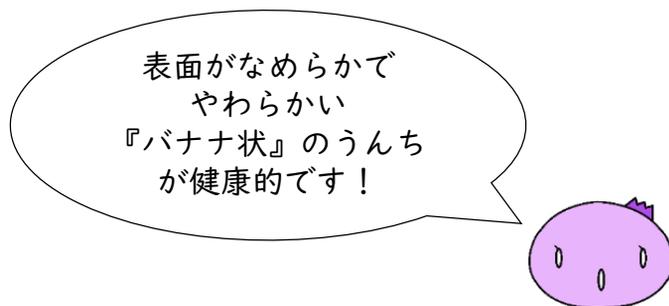


便秘とは

便秘とは長い時間、便が出ないか、出にくいことをいいます。目安は『排便の回数が週に3回より少ない』『便が出ない日が5日以上続く』などです。毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

もしかしたら便秘かも？

- ✓ 苦しそうに排便している
- ✓ 小さいコロコロの便や軟らかい便が1日に何回も出ている
- ✓ 普段より便やおならのにおいが強い
- ✓ お腹が張って固い
- ✓ 機嫌が悪い（便が出ると機嫌がよくなる）
- ✓ 食欲がない



便秘のときの食事

◆ 食事をしっかりと食べる

食事の量が少ないと、つくられる便の量が少なくなり、悪循環が起こりやすくなります。“うんちの素”が不足しないように、食事をしっかりととりましょう。
(食事の量の目安については、『しょくいくだより12.1月号 (Vol.2)』をご覧ください。
<https://www.city.hino.lg.jp/fukushi/kenko/1016810/shokuiku/1007760/1015586.html>)



日野市ホームページ
『しょくいくだより』

◆ お菓子や甘い飲み物を控える

お菓子や甘い飲み物は、エネルギーが高いわりにカサがなく、“うんちの素”にはなりません。おやつには果物やおにぎり、イモ類など食事に近いものをおすすめです。

◆ 水分をとる

水分不足は便秘の原因のひとつです。特に運動時など、汗をかくときには、こまめに水分をとりましょう。

◆ 食物繊維をとる

食物繊維は腸で吸収されず、水分を含んで便のカサを増やし、便をやわらかくする効果があります。食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。様々な食品を食べて、両方をバランスよくとりましょう。

水溶性食物繊維



腸内の善玉菌を増やしたり、便をやわらかくするはたらきがあります。

【水溶性食物繊維を含む食品】

- ・ 果物
- ・ 繊維のやわらかい野菜
(にんじん、キャベツなど)
- ・ 海藻類

不溶性食物繊維



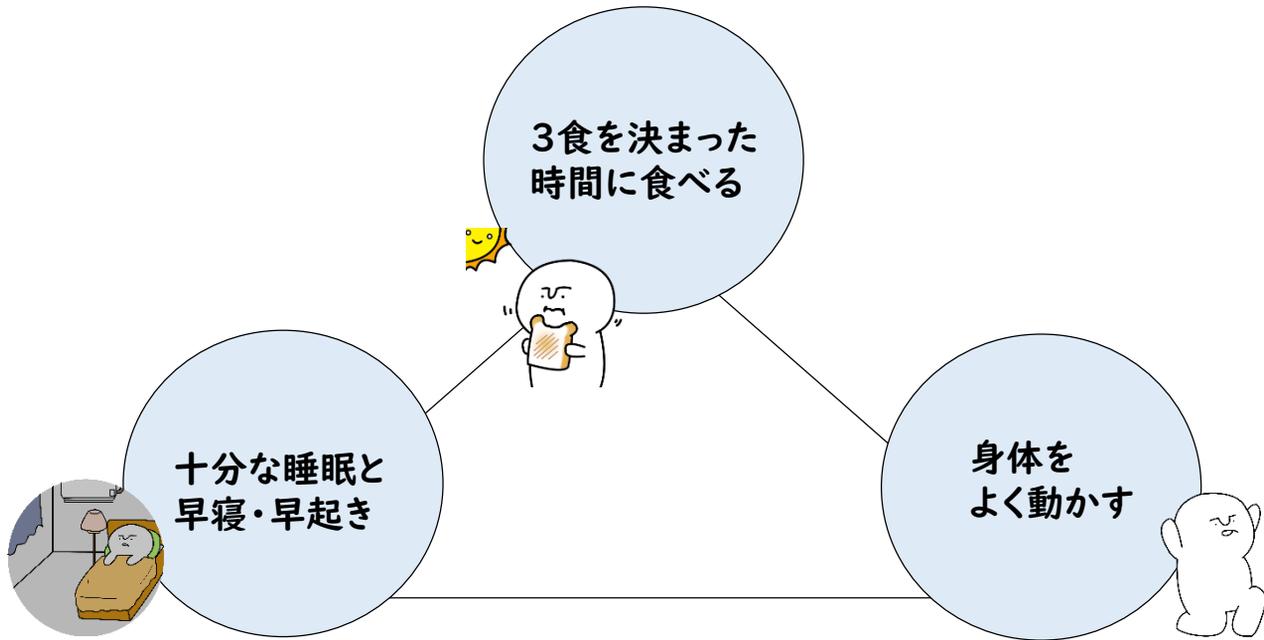
便の量を増やして腸管を刺激し、腸の運動を活発化させて、便通を整えるはたらきがあります。

【不溶性食物繊維を含む食品】

- ・ きのこと類
- ・ 繊維のかたい野菜
(ごぼうなどの根菜類)
- ・ 豆類
(大豆・納豆など)

生活習慣を見直そう!

便は夜、寝ている間に腸の中を肛門近くまで移動します。そして、朝ごはんを食べて胃や腸が刺激されることで便が出やすくなります。腸の動きを活発にするためには、メリハリのある生活リズムをつくるのが大切です。早寝・早起きを心がけて朝ごはんをゆっくりとれるような時間をつくり、十分な睡眠をとれるように身体をよく動かしましょう。



参考文献：e-ヘルスネット「便秘と食習慣」（厚生労働省）
こどもの便秘 正しい知識で正しい治療を（小児慢性機能便秘診療ガイドライン作成委員会）
こどもの便秘のおはなし すこやかな成長のために（小児慢性機能便秘診療ガイドライン作成委員会）
赤ちゃんからはじまる便秘問題（著者：中野美和子 発行：言叢社同人）

便秘解消におすすめ!

今月のレシピ

味噌のなめたけ

<材料と分量> (つくりやすい分量)

えのきたけ	1袋 (200g)
水	50cc
味噌	大さじ1・ $\frac{1}{2}$
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
みりん	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ $\frac{1}{2}$

<作り方>

- ① えのきたけは石づきを取って長さを半分にし、手でほぐす
- ② 鍋に水とえのきを入れてフタをし、火にかける
- ③ えのきたけから汁が出てきたらフタを開け、調味料を加えてさっと混ぜ、水気がなくなるまで煮詰める

ごはんと一緒に食べたり、きゅうりなど他の食材と混ぜて食べるとおいしいよ!

大豆ハンバーグ

<材料と分量> (2~3人分)

大豆水煮	1袋 (150g)
合いびき肉	120g
玉ねぎ	$\frac{1}{2}$ 個 (80g)
卵	1個
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする
- ② 大豆水煮は水を切り、ビニール袋に入れ、めんぼうなどでつぶす
- ③ ボウルに①の玉ねぎと②の大豆水煮と合いびき肉、卵、塩・こしょうを入れ、粘り気がでるまで手でこねる
- ④ ③を2~3等分にし、形を整え、フライパンで中まで火が通るまで焼く

便秘の原因は様々であり、食事を見直しても改善しない場合もあります。今回は食事のを中心にお伝えしましたが、便秘の程度や原因によっては治療が必要な場合もあるので、食事や生活リズムを見直してもよくならない場合は、かかりつけの医師に相談してみましょう。

