

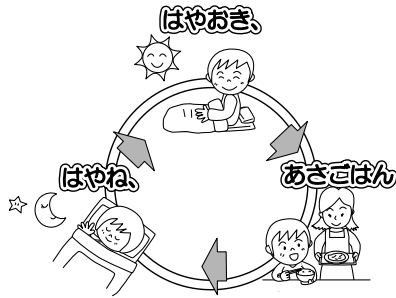


便秘の予防と改善策

近年、便秘がひどく通院するお子さんが多くなっています。便秘の定義とは5日以上排便がない、週に3回より少ないという状態を指します。便秘は腹痛を招いたり、食欲が減退したり、時には発熱や、嘔吐、ひどい場合には便失禁につながることもあります。現在3～8歳児の2割は便秘であると言われています。健やかな成長のためにも便秘にならないような食事や生活リズム、運動などに気を付けて便秘の予防・改善に努めましょう。

1. 排便のリズムを作るには

●規則正しい生活をしましょう



胃腸の動きが活発になるのが、朝食後です。朝にゆとりが持てるように規則正しい生活を心がけましょう。

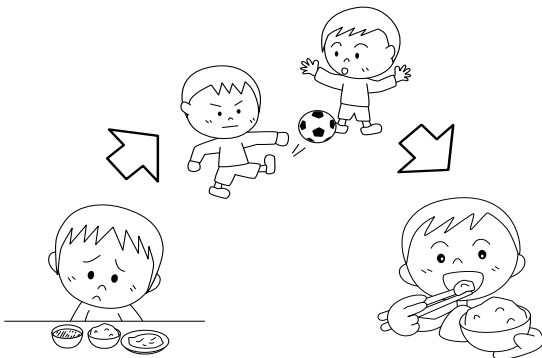
●朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう



便がでなくても、毎日トイレに座ることでだんだん排便リズムが作られ、次第に排便ができるようになります。

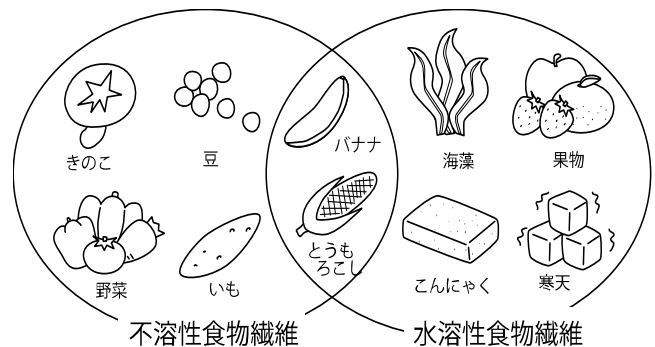
2. 便の量をふやすには

●運動をしましょう



運動量が増えると、腸の動きも活発になりまた、食事の量も増えます。食事の量が増えると、便になる材料も増え、排便を促しやすくなります。

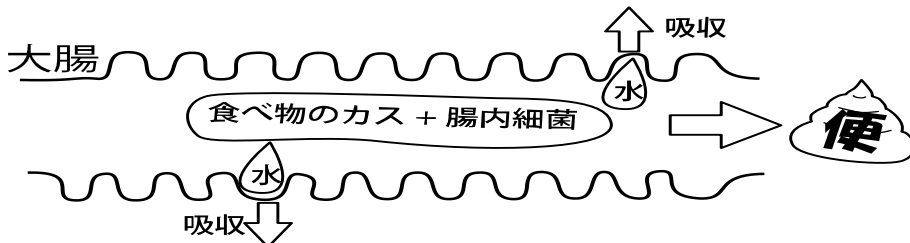
●食物繊維を摂りましょう



- ・不溶性食物繊維…便のカサを増やし、腸を刺激する。
 - ・水溶性食物繊維…便に水分を与える。
- 食物繊維はどちらか一方だけを多くとっても便秘解消効果は期待できません。両者がそれぞれ活躍することにより効果が発揮されます。

便の量が少ないと…①排便がされない。

②排便がないと水分が腸に吸収され、便が硬くなる。



3. 便を柔らかくするには

カチカチ便は…①排便がしづらい。

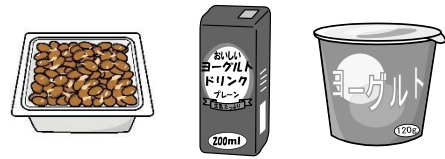
②排便に対する嫌悪感を抱かせ、便意があっても我慢するようになる。

●水分をしっかり取りましょう



体が小さいわりに水分を多く排出します。
気が付かないうちに水分不足を招いてしまいます。

●乳酸菌をとりましょう



乳酸菌は腸内環境を整える作用や、便の水分を適切に保ち排便時の不快感を解消してくれます。

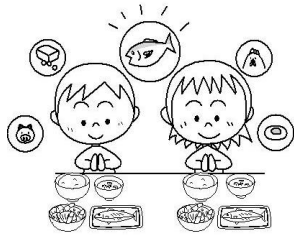


YMCA南大野田保育園

しょうじ

ゆいと

庄司 結人くん（0歳児）のお家の晩ごはん



Q. 食事で大切にしていることを教えてください。

「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと
言うようにしています。
なるべく一汁三菜を揃えて、バランスよく
食べるようにしています。



庄司家の人気の晩ごはん



●鶏肉の照り焼き（2～3人分）

【材料】

- ・鶏むね肉 1枚
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・しそ 適量
- ・白ごま 適量

A {

- ・塩こうじ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・油 大さじ1

【作り方】

- ①鶏むね肉をそぎ切りし、塩こうじにつける。
- ②①を30分程度漬けたら片栗粉をつける。
- ③かぼちゃを薄く切りレンジで2分程度加熱する。
- ④フライパンに油をしき、むね肉を焼く。
火が通ったらお皿に移しておく。
- ⑤同じフライパンでかぼちゃを焼き目がつくまで焼く。
- ⑥お肉をフライパンに戻し、Aを加え照りがでたらごまを加える。
- ⑦⑥をお皿に盛り、干切りにしたしそをのせる。

かぼちゃをじゃが芋にしてもおいしいです。

●コーンとウィンナーのかき揚げ（2～3人分）

【材料】

- ・コーン缶 1缶
- ・ウィンナー 1袋
- ・小ねぎ 適量
- ・てんぷら粉 50g
- ・水 80ml
- ・塩 適量

【作り方】

- ①コーンをザルにあけて、水切りする。
- ②ウィンナーは輪切り、小ねぎは小口切りする。
- ③コーン、ウィンナー、小ねぎをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ④てんぷら粉に水を入れて溶き、具材と合わせます。
- ⑤油で揚げる。

具材をボールで合わせたときに、少してんぷら粉をまぶしておく和良好的です。てんぷら粉と具材を合わせたときに塩を入れてもいいし、揚げてから塩を少しかけてもいいです。ウィンナー、コーン、小ねぎの量はお好みで調整してください。今の時期だと生のとうもろこしをそぎ切りし、使ってもおいしいです。コーンたっぷりですと子どもウケ抜群です。