

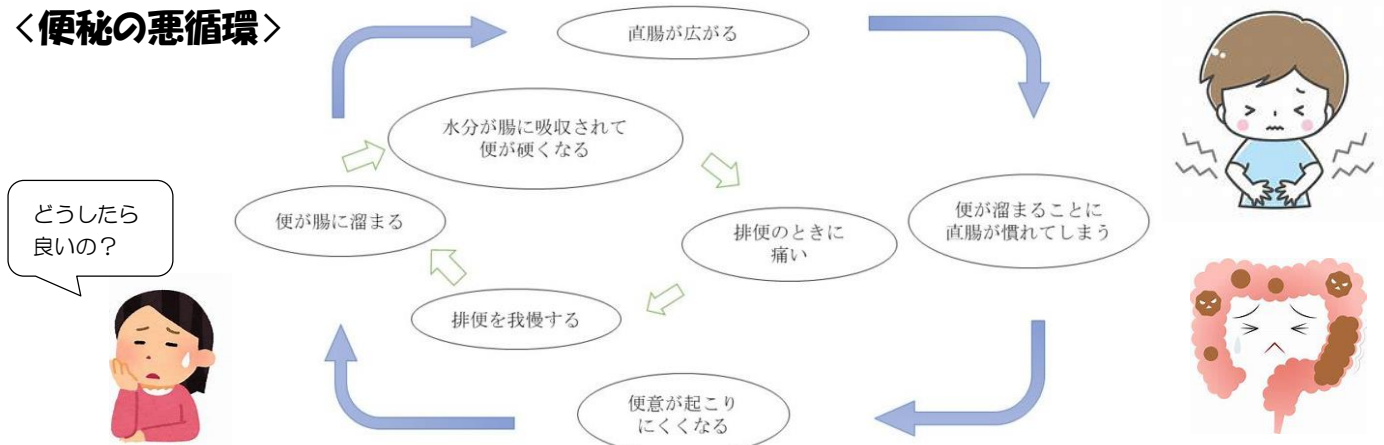


子どもの便秘

近年、乳幼児の便秘は決して珍しいことではありません。便を腸に溜めてしまうことで、便は固く大きくなります。その結果、排便の際に苦しさや痛みを伴い、我慢することで慢性的な便秘になる子どもも増加し、治療が必要な「便秘症」になることもあります。

排便の回数が週3回より少ない、5日以上出ない日が続く、便を出す時に痛がるなどはありませんか？
治療が必要になる前に、便の状態をよく観察して、今できる対策を考えましょう。

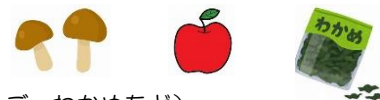
〈便秘の悪循環〉



《 便が出てスッキリ！心地良い感覚を繰り返して体験することが大切 》

良い排便リズムを作るために

- ① **朝、リラックスして便座に座る時間を作る。**
腸が一番活発な時間帯は朝です。朝が難しい時、まずは夜からでも良いです。気持ちよく便が出たら「スッキリして気持ち良かったね」と言葉にしてあげましょう
- ② **水分をとる。**
水分不足は便秘の原因となります。乳幼児は多量の寝汗をかくと便秘の原因になることもあるため、薄着にすると、便秘が改善することもあります。
- ③ **食事・おやつの内容を見直す。**
便の水分を保持する働きがある水溶性食物繊維をとる（きのこ、りんご、わかめなど）。またお菓子やジュースなどは、カロリーがある割に、便のかさにはならない為、量は控えましょう。
- ④ **体を動かす。**
便を押し出すには腹筋や横隔膜を使います。身体をねじる動きや、しゃがみ歩きの動きもおすすです。



お子さんは、どのようなうんちが出ていますか？

非常に遅い (約100時間) ↑ 消化管の 通過時間 ↓ 非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

外出時や、緊張する時に便が固くなるなど状況によって便秘気味になる場合もあります。

便が出た時、カレンダーなどに印をつけるとよいでしょう。お子さんの排便リズムの傾向がわかるのでおすすめです。



我が家のクイックレシピ



～YMCA 西中田保育園 さとう はるか 佐藤 遥香ちゃん（6歳）のお家のクイックレシピ～



いろいろな食材に興味をもって食べてほしいので、「お豆腐は何からできているでしょう？」
「豆もやしてなんだろう」など、食卓にあがっているものについてのクイズをしたり、楽しみながら食卓を囲んでいます。

はんぺんチーズ

【材料】（4人分）

- ・はんぺん 2枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・バター 適量



【作り方】

- ① はんぺんとチーズをそれぞれ4等分に切る。
- ② はんぺんの側面に切り込みを入れて、チーズをはさむ。（1辺は切らずに残す）
- ③ フライパンにバターをひき、焼き色がつくまで弱火で焼く。

お手伝いポイント♪

はんぺんにチーズをはさむ作業は喜んで手伝ってくれるので助かっています。

切り干し大根のベーコン炒め

【材料】（4人分）

- ・切り干し大根 25g
- ・ベーコン 4枚
- ・ごま油 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

切り干し大根には、食物繊維が豊富に含まれています。

【作り方】

- ① 切り干し大根を水でもどしてよく絞る。（もどし汁はみそ汁に使用）
- ② フライパンにごま油をひき、切り干し大根を炒める。
- ③ 一口大に切ったベーコンを炒め、塩こしょうで味を整える。