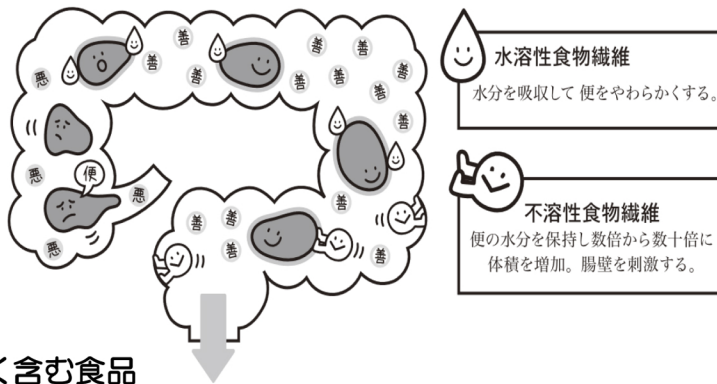


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、こどもの三人に一人が便秘状態・便秘予備軍といわれています。便秘のこどもは便をするときに痛く苦しむ思いをすると、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法を今回と次回の二か月に渡って、ご紹介いたします。

☆食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きく分けて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やしてくれます。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維は、便をやわらかくしてくれます。便がやわらかくなることで、腸の中をスルスルと進むことができるようになります。



☆食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す

キャベツ レタス ほうれん草
タケノコ エリンギ 大豆

水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする

わかめ ひじき
さといも オクラ

水溶性・不溶性食物繊維を多く含む食品

ごぼう じゃがいも にんじん キウイ
アボカド なめこ ブルーン 納豆

☆便秘になりやすい食生活チェック

- ☑和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑単品メニューが多く、食材が偏る。
- ☑野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- ☑水分をあまりとらない。
- ☑お菓子やジュースなどカロリーが多いわりに便にならないものを多く食べている。

