



2019年9月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

**\*9月の目標\*ウンチを出していい気持ち！**

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これから『秋』本番が始まりますね。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう！！



**◆うんち、みていますか？◆**

健康なうんちの約80%は水分です。残りの約20%は腸内細菌・食べ物のカス・はがれた腸粘膜です。腸内細菌には、身体によい影響を与える善玉菌・身体に害をなす悪玉菌・状況によって良いことをしたり悪いことをしたりする日和見菌がいます。

悪玉菌が多いとうんちが臭くなります。善玉菌が多くなるような腸内細菌にすることが、元気な身体づくりに必要です。



**◆いろいろなうんち◆**

良いうんちとは、色は黄みがかった茶褐色、形はバナナ型、匂いはそれほどきつくありません。

バナナうんち	ヒヨロヒヨロうんち	ココロうんち	ビシャビシャうんち
腸内の健康状態は良好！この状態を維持できるようにしましょう。	腸の力がよわっているかも。歩くなど運動をしましょう。	水分不足です。便秘気味ではありませんか？	水分が吸収されていません。お腹に合わないものを食べたり、風邪などの時に出ることも。



## ◆よいうんちを出すには◆

一般的に1日1回以上バナナ型のウンチがするっと出ていれば、腸内環境は良い状態といえます。しかし、排便がたとえば3日に1回でも、排便時に苦しむことなく良いうんちが出れば、便秘とは言いません。



排便を習慣にするには、うんちを『作り』『育て』『出す』力が必要です。よいうんちを「作る」には、良い素材となる『食物繊維』の多く含まれた食品をたくさん食べることが大切です。そのうんちを「育てる」のは、腸内細菌。善玉菌を増やすには、善玉菌の好きな乳糖・オリゴ糖・発酵食品を食べると良いようです。そして育ったうんちを「出す」ためには、腸そのものの動きと腸の周りの筋肉の力です。これは運動で鍛えられますね。

## ◆うんちを出す習慣をつけるため◆

1日で1番うんちを出しやすいのは、朝ごはんの後30分くらいです。空っぽの胃に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が大きく動きます。この時がうんちを出すチャンス!!ここでしっかり出せば、1日快適に過ごせます。でも、この時間に朝の支度であたふたしていたり、家を出ていると、せっかくのタイミングを逃してしまうことになります。



朝はとっても忙しいと思います。でも朝ごはんの後は急いで家を出るのではなく、少しゆっくり過ごせるように時間を調節してあげましょう。

もう1つ、大切なことが、「排便を心地よいこと」と認識し、便意が出たときに我慢しないことです。我慢を繰り返すと直腸の神経が鈍感になり、直腸に便がたまって脳に排便の信号を伝えてくれなくなってしまうのです。『うんちを出すことは、とっても大切なこと』、そのことを、子どもたちにもしっかり伝えたいですね。

うんちは身体の状態を教えてくれる、とても大切な体からのお便りです。

保護者さまが、おむつを替える時、トイレに付き添う場合は子どもと一緒に、子どもが1人でトイレに行くようになったら「流す前にうんちをよく観察してね」と声をかけてあげて、ウンチを観察する習慣をつけましょう。



献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ