



秋の深まりとともに、朝晩の冷え込みと肌寒さを感じます。
この時期は気温もぐっと下がり、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。
手洗い等をしっかり行い、温かく栄養のある食事でカゼに負けない体をつくって
いきましょう。

11 月の目標：うんちを出してスッキリいい気持ち

～うんちは体からのお便りです～

みなさん！ちゃんと毎日、自分のうんち見ていますか？
どんな色だったか、どんなニオイだったか、どれくらいの量だったか、そして形は？
どうでしたか？
スルツと出るバナナうんちだったか、それともコロコロ硬いやぎさんうんちだった
か... うんちは臭いし汚いから嫌だ！！

確かにキレイなものではないですが、実はみなさんの体にとって大切な“からだか
らのお便り”なのです。
うんちの状態を見れば健康かどうかと言われるくらいに大事な体のバロメー
ターなのです。



～みんなのうんち どうなうんち～

- ① 元気なうんち = 黄色っぽい茶色、ニオイも少なくスルツと出る
- ② かたいうんち = 硬くてコロコロ（水分・野菜をとりましょう）
- ③ やわらかうんち = 臭くてドロドロ（おなかにやさしいものを食べよう）
- ④ 細長いうんち = 出してもスッキリしない（海藻などを食べよう）

バナナうんちの為の食生活チェック

- ☐ 和食より洋食が多い
- ☐ 海藻類(わかめ、ひじきなど)をあまり食べない
- ☐ 野菜は苦手でありあまり食べない
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ 朝食をとらないことが多くある
- ☐ 運動をあまりしない



あてはまるものは意識して、改善していきましょう。

朝起きて朝食をしっかり食べ適度な運動、それにプラスするなら和食中心のメニューを増やしてほしいと思います。

毎日を元気に過ごしていくためには『うんちを作る力』『うんちを育てる力』『うんちを出す力』この3つの力を作り出すことが、健康的な体づくりの一步だと思います。

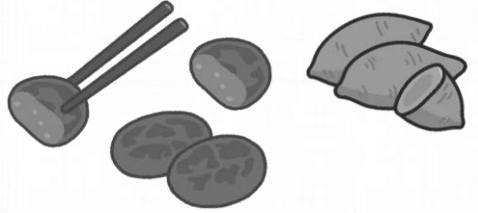


さつまいもバーグ (大人4人分)



さつまいも	250g
鶏ひき肉	320g
白ネギ	100g
しょうが	4g
高野豆腐粉	30g
豆乳	200cc
しょうゆ	15cc
塩	3g

- ① さつまいもは茹でてつぶし、白ネギはみじん切りにする
- ② ①に鶏ひき肉、豆乳、調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ 4等分にし、小判型に丸めて焼いていき、中心まで火が通ったら出来上がり



高野豆腐粉はパン粉、豆乳は牛乳に変えてもOKです👍
食物繊維たっぷり！秋の味覚！！ぜひ作ってみてください♪