

こどもの便秘

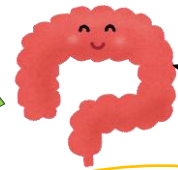


こどもの便秘は珍しいことではありません。
10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。

～幼児編～

食物繊維が少ない食事や、排便を我慢することが便秘の原因になりがちです。特にトイレトレーニングの時期に我慢したり、本来排便すべきタイミングを逃したりすると、だんだんと便が硬くなります。それにより排便時のおしりが痛かった経験から、排便を我慢する、そしてまた硬くなるという悪循環に陥ります。

大腸が動くためには、



元気
100%

食事

バランスのとれた食事で
食物繊維を意識しましょう。
間食も決まった時間に
食べましょう。

正しい生活習慣

早寝早起き、
規則正しい生活を
送みましょう。

体を動かす

腸の運動を活発にして
便通をよくしましょう。
軽い運動でOK◎

<便秘におすすめ食材>

水溶性食物繊維

- ・腸内環境を改善
- ・便をやわらかくしてくれる



オクラ 納豆 海藻 ごぼう キウイ

不溶性食物繊維

- ・便量を増やして腸の動きを促す
- ・便秘や大腸がんの予防



エリンギ えのき 大豆 サツマイモ おから

食物繊維たっぷりメニュー

- ・オクラ納豆丼・・・オクラ、なめたけ、ひきわり納豆を混ぜるだけ
- ・寒天を使って・・・寒天ゼリーにする、ご飯と一緒に炊く
- ・きな粉トースト・・・バター、きな粉、砂糖を混ぜ合わせてパンに塗りトースト
- ・おからバーグ・・・お肉の一部におからを使って
- ・おさつチップ・・・おやつ時間に

<おすすめ食材にプラスして、>



* 脱水にも注意！

脱水予防が、便秘予防にもなります。
特に夏場は注意しましょう。
朝起きたらコップ1杯の水もオススメです。



* 腸内細菌のバランス改善

腸には悪玉菌と善玉菌がいます。善玉菌はお腹の調子を整える働きがあります。
発酵食品には善玉菌が多く含まれているのでオススメです。(納豆、ヨーグルトなど)



* オイル摂取でツルンと

子どもの食事は意外とオイルの摂取が少ないです。オイルで腸の動きが良くなる、うんちがやわらかくなって腸の中でスムーズに流れるなどの効果が期待されます。オリーブ油などをスープや煮物に追加することで簡単に摂取できます。
※摂り過ぎには注意しましょう。



・1~2歳 3g/日程度 (小さじ1弱)

・3~5歳 6g/日程度 (小さじ1と1/2)

<トイレ習慣について>

- トイレに行きたくなったら、がまんせずにすぐに行くようにしましょう
- ゆとりのある時間帯にトイレに座る習慣をつけましょう
- 無理じいや、長い時間をかけることは避けましょう
- 便が出たら褒めて一緒に喜びましょう
- 無理なトイレトレーニングは便秘の原因になることも、
→規則的な排便習慣がついてからトイレトレーニングを開始しましょう

☆快適に排便できる状態を続けていると、多くの場合便秘がよくなっていきます。

こんなときは、

- 排便を痛がって泣く
- 肛門を刺激しても便が出てこない
- 排便時、肛門が切れて出血する
- コロコロまたはベタベタの便が少しだけ



早めに医師に相談しましょう。

