

食育だより



【便秘】

便秘とは、便の水分が少なくてかたい状態で、排便に苦痛や困難を伴う場合を言います。

2~3日ぐらい便が出なくても、無理なく出れば便秘とは言いません。

「便秘」には様々な種類があります。

一過性単純性便秘	弛緩性便秘	直腸性便秘	けいれん性便秘
食事の内容や生活環境の変化、ストレスなどによって起こる一過性の便秘。	大腸の蠕動運動が低下し、便が長く滞留することで、水分が過剰に吸収され排泄しにくくなる。	直腸の排便反射機能の障害で、送られてきた便が直腸壁を刺激しても、便意が起こらない状態。	副交感神経の過剰刺激により、結腸が継続的にけいれん・収縮して、便の移送が障害される。
少量で硬い便	少量で太く硬い便	硬く途切れやすい便	兎糞状で少量の硬い便
【主な原因】 ● 食物繊維の摂取不足 ● 生活環境の変化 ● ストレス ● 水分の摂取不足 など	【主な原因】 ● 加齢による筋力低下 ● ダイエット ● 寝たきり ● 運動不足 など	【主な原因】 ● 便秘薬の長期使用 ● 度重なる便意の我慢 ● 下剤や浣腸の誤用・乱用 など	【主な原因】 ● ストレスによる自律神経の乱れ ● 過敏性腸症候群 (IBS) など

参考: hc.kowa.co.jp

こどもの便秘の原因は？



偏食・水分不足になっている

野菜不足・果物不足が続き、肉やお菓子の量が多いと、腸内で悪玉菌が優勢になり便秘になりやすくなります。また、水分不足も便秘を招きます。



ストレスを感じている

過度のストレスを感じていると、腸の動きが弱くなり便秘になる場合があります。



排便のタイミングを逃している

朝、起きるのが遅いと、朝ごはんを抜いたり、保育園に行くのを急かしたりして、トイレ（便意）に行くのを逃してしまっていることがあります。

うんちするの
いたいからいや！！




度重なる便秘は悪循環!!

- ① 便がたまってしまう
- ② 便が大きくなって腸が引き伸ばされてしまう
- ③ 腸に便があるのが普通の状態になり、便を出したいと感じなくなる →①へ

- ① 便がたまってしまう
- ② 大腸が便から水分を吸収して、便が硬くなっていく
- ③ 便が硬いと排便の時に痛みがあるので我慢してしまう →①へ

生活のポイント

<p>朝起きて水を飲む 腸が刺激され、身体が起きる。 また、便に水分が加わり 排便しやすくなる</p>	<p>朝ごはんを食べる 水を飲み、起きた腸に食べ物が入ると刺激され、便意が生じやすくなる</p>	<p>トイレに行く時間を決める おすすめは朝。便意を我慢すると悪循環に繋がるので、一日の間に余裕をもってトイレに行ける時間を確保しましょう</p>
<p>運動をする 腹圧がかかり、便が出やすくなります。他にもお腹をマッサージ等も◎。(正しいやり方は調べてみてください♪)</p>	<p>無理なダイエットはしない 便の量が減るほどの食事制限は×</p>	

食事対策

✿うんちのもと、食物繊維を食べる！！
食物繊維は二つの種類があり、それぞれ効果があります。

不溶性食物繊維
便の水分保持を助け、便のかさを増やす働きがあります
(けいれん性便秘には×)



穀類 (米・小麦・オートミールなど)
豆類 (小豆や大豆、おからなど)
野菜類 (ブロッコリー、おくら、ごぼうなど)
きのこ類 (えのきやしめじなど)
芋類 (こんにゃく、さといも、さつまいもなど)
果物類 (かき、パイナップル、りんごなど)

水溶性食物繊維
腸内細菌の発酵を受けやすく、乳酸菌などの有益菌を増やして腸内環境を改善する働きがあります。



海藻類 (昆布、わかめ、ひじきなど)
果物類 (りんごやいちごなど)
こんにゃく など

どちらかの食物繊維をとるのではなく両方を摂ることによって便秘が解消されます☆



✿乳酸菌類をとる

発酵食品 (乳製品、漬物など)
キムチ

発酵した漬物全般に含まれます。
植物性乳酸菌は胃酸にも強く、腸まで生きてまま届きやすいといわれています。発酵が進んだもの(酸味が増したもの)ほど豊富。
《栄養 POINT》
乳酸菌は熱に弱いので、漬物はそのまま食べましょう。料理に用いる時は炒め物より和え物にするなど、できるだけ火を入れないように調理すると効率よく摂取できます。



✿ガスの発生しやすいものをとる

芋類、かぼちゃ、くり、豆類、バナナなど

腸内で発酵してガスを発生しやすい食品をとると、腸が刺激されて、腸の動きが活発になり、排便効果が高まります。(けいれん性便秘には×)

