

給食だより 10月号

平成 30 年 10 月 志村さかした保育園

気温も下がり、涼しい日が続いています。秋になり「実りの秋」といわれ旬の食材が沢山出てきます。旬の食材を食事に取り入れ、沢山栄養を取りましょう。気温の変化に体調を崩さないようにしましょう。

毎日、排便はありますか？近年、子どもでも便秘症の方が増えています。うんちは健康バロメーターです。



どんなうんち？ ～色～

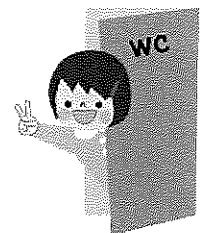
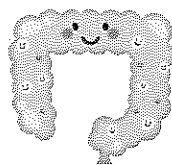
<p>おうど色～茶褐色 とてもいいうんちの色です！</p>	<p>濃い褐色 便秘ぎみか出にくいうんち。腸内に長くとどまっていると色が濃くなります。</p>	<p>緑色 多くは胆汁の酸化によって引き起こされ、赤ちゃんには良くあります。しかし、黄疸、溶血性貧血、腸炎でも同様になるので注意しましょう。</p>	<p>白、灰色、黒、赤 原因（鉄分を多く摂った等）が思い当たらない時や何日も続くときは体調不良が生じている可能性があります。</p>
-----------------------------------	---	--	--

～形状～

<p>バナナうんち 強く力まなくてもすっと出てきます。残便感がなく、スッキリとし理想のうんち</p>	<p>カチカチうんち 強く力まないと出てきません。腸内に留まる時間が長いと水分が吸収されてしまい、硬くなってしまいます。</p>	<p>コロコロうんち うさぎの便のような硬いうんち。便秘のときにこのようなうんちになります。</p>	<p>ドロドロうんち 下痢のときのうんち、水様状うんちになったら感染症の疑いがあるので必ず病院にいきましょう。</p>
--	--	--	---

便秘の予防策

- (1) 朝は余裕を持って起床
- (2) 起床後にコップ 1 杯の白湯を飲む、日中も水分補給をする
- (3) 1 日 3 回、規則正しく食べる
- (4) 家を出る前にトイレの時間を作る
- (5) 日中は活動的に過ごす
- (6) 食物繊維を摂取する



食物繊維は2種類あります。両方摂取して便秘予防！！

不溶性食物繊維

糸状のもの、多孔質のものがあり、ボソボソ、ザラザラとした食感が特徴です。

不溶性食物繊維を多く含む食品



水溶性食物繊維

ネバネバとサラサラがあります。

水溶性食物繊維を多く含む食品

