



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## うんちは大腸からの便り ～健康なうんちのおはなし～

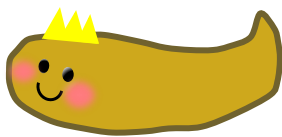


暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。元気をつくる3原則に「快食・快便・快眠」があります。ふだん、サツと何気なく流しているうんち。実はこの中に元気の秘密の情報がたくさん入っています。自分の便と大腸を元気にする方法を知り、快便につなげてこの寒さを元気に乗り切りましょう。

### 便ウォッチング 量・色・硬さ・匂い

#### よいうんち

1日に150～250g  
(卵2.5～4個分くらい) バナナ型



トイレの水に  
軽く浮く

おうかつしよく  
黄褐色  
(黄色みをおびた茶色)

あまりにおわない

腸内の善玉菌が多い

#### よいとはいえない うんち

量は少ない  
残便感がある

コロコロ便  
泥状・水状(下痢)



黒っぽい

とてもくさい

腸内の悪玉菌が多い

### 大腸が元気になるための食べ方と生活

#### 「主食・一汁二菜(汁物・主菜・副菜)」の献立を心がける

…食品のバランスがそろえば栄養素のバランスも整う。

#### 1日3回の食事をとる…朝・昼・夕のリズムに整える。

**食物繊維をとる**…便のカサを増やし、老廃物も一緒に早く排泄できるよう促す。そのためには野菜中心の食卓(和食)にする。

**乳酸菌をとる**…腸内を酸性に保ち、善玉菌が育ちやすい環境をつくる。

**水分の摂取**…朝起きたら水を1杯飲んで大腸を刺激→快便につながる。

**早寝・早起き**…昼間は起きて夜は眠るという24時間周期の生体リズムが摂取のリズムや排便のリズムなどを形成していくといわれている。

### 快便になるためのポイント

- ①早起きをする。  
(朝食後トイレの時間をつくる)
- ②朝ご飯をしっかり食べて、十分な水分をとる。
- ③便意を感じたらがまんせず、すぐトイレに行く。(タイミングを逃さない!)  
便意を感じていても、がまんすることで便秘の原因になることも…
- ④時間を気にせず  
ゆっくりうんちをする。

うんちをしたい時に  
うんちができる  
習慣・環境作りが大切!



<文献> 1)吉田隆子:食べものとおなかのいい関係～いいうんちしよう～チャイルドヘルス.Vol.8 No.12  
2)野中倫明:うんちが出るしくみ～正常なうんち,異常なうんち～チャイルドヘルス.Vol.7 No.11  
3)神奈川県衛生研究所:うんちっておもしろい。「毎日のうんちの量と回数の目安は?」