

体からの**大きなお便り** うんちをみてみよう！

コロコロうんち

腸に長くいたため水分が少なくなり硬くなった状態。

バナナうんち

柔らかい粘土のようなかたさ。
理想的な状態。

びちゃびちゃうんち

下痢の状態。体調不良時に起こりやすい。

バナナうんちを出すためには？

Point 水分をとる ～目覚めにコップ1杯・寝る前にコップ1杯の水を飲む～

食欲がない・のどが乾かないので
あまり水分をとらない

 うんちの量・水分が減り、

水分をしっかりとることでうんちが
柔らかくなり出しやすくなります
目覚めの1杯は消化管の動きを
促進する効果もあります

Point 野菜や果物を食べる ～野菜は1日350g以上、果物は200g程度～

野菜や果物に含まれる食物繊維はうんちを柔らかくしたり、うんちのかさを増やす働きがあります。
食物繊維をしっかりとるためにも **野菜・果物ジュースより、そのまま食べる方がおすすめ！**

〈野菜料理の目安〉5皿以上になるように組み合わせ

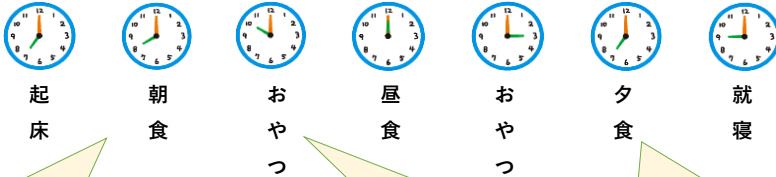


〈果物100gの目安〉200gになるように組み合わせ



Point 朝ごはんでうんちのリズムを整える ～早起き・朝ごはん・朝うんち～


【タイムスケジュール例（幼児）】



朝食を食べることで
「腸」が動き出しうんち
がでます。

おやつは食事から2時間空
けて。お腹がすいてなけ
れば必要ありません。

19時までに食べ終われる
ように。寝る前の夜食は
NG！



朝トイレの時間をつくるためにも
早起きが大切！
早起き&朝ごはんを心がけ
「朝うんち」の習慣をつけましょう

