



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



第2愛心こども園

汚い・臭いといった理由から、大きくなるほど話題にしづらいウンチの話。
『良いウンチは元気のもと!』 未就学児の時期は、素直にウンチの知識を身に付けて
くれます。ウンチ観察を身につけ 未来の健康管理につなげていきたいです。



目指そう理想のウンチ

色

黄色から
黄色っぽい茶色

重さ

水に浮く

出方

いきまなくても
便座に座るとスルンと出る

ウンチ観察のポイント



こんなウンチなら腸内環境はバッチリ!

- ★ 脂肪分の多い肉やスナック菓子などを食べすぎると黒っぽいウンチになるよ。
- ★ 腸内細菌がバランスよく働くと、腸内で発酵が盛んになり、酸性になるので少し酸っぱいにおいになるよ。

形

バナナやソーセージの形

におい

あまり臭くない
(少し酸っぱいにおいも◎)

かたさ

ハミガキペースト
くらいのやわらかさ

良いウンチのための3つの力



良いウンチをするには、『つくる』『育てる』『出す』の3つの力が必要です。その力をつけるためには、『生活リズム』『バランスの良い食事』『運動』が大切です。

…つくる力…

食べたものはウンチの材料となります。食物繊維がたっぷりの『野菜、果物、芋類、海藻、きのこ、まめ類』は腸内の老廃物をからめ取ってウンチとして排出してくれます。
※食材は、かたよらないように摂ります。



…育てる力…

腸内細菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌は腸内環境を整え、良いウンチを育てます。腸内細菌は、発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルト、乳酸菌飲料など)に含まれています。また、オリゴ糖(大豆、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、とうもろこしなど)は腸内細菌のエサとなります。
※オリゴ糖は母乳や育児用ミルクにも含まれています。

…出す力…

日々の運動(遊び)は腸の周りの筋肉をきたえ、ウンチを出す力を強めます。また、排便のタイミングは自分では調整できないため、『ウンチしたいかも!』と思ったときに出すことが大切です。ウンチは大腸内にとどまると、水分が吸収されて硬くなってしまい、便秘の原因となり、食欲がなくなったり、機嫌が悪くなったり、元気に活動できなくなります。さらには、硬い便を出そうとすることで肛門部分が切れてしまい、『ウンチ=痛い』と排便を我慢して悪循環を引き起こしてしまうことも…。

- 朝いちばんにコップ1杯の水分補給を…腸が目覚め動き出し、排便の準備が整います。
- トイレに座ってみる…忙しい朝ですが、2~3分でもトイレに座る習慣をつくることで排便リズムをつくります。