



平成 25 年 3 月 1 日
太山寺保育園

今年度も残り 1 カ月となりました。進級・進学に向けて気持ちよくスタート出来るように生活習慣を整えてみましょう。
寒い時期を頑張って乗り越えて、笑顔で新年度を迎えられるように元気に過ごしていきましょう。

便秘していませんか？



便秘の原因の一つに食生活の問題があります。
どんな食生活をおくれば便秘は改善されるのでしょうか？

便秘にならない食生活とは…

① 規則正しい食生活

② 十分な量の食事

うんちの材料がしっかり作られなければ腸が刺激されず排便につながりません。



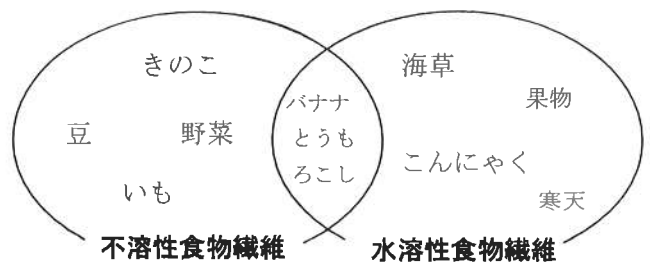
食物繊維の効果的なとり方

食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。便秘を解消するには両方とらなければ効果ができません。

③ 便を出しやすくする食事

ポイントは、「水分」、「食物繊維」「乳酸菌」。これらを摂取すると促進されます。

♪ここで豆知識♪理想の便は 80% は水分、残りの約 14% は腸内細菌や腸の皮、約 6% は食べかすです！



いいウンチの簡単チェック



- 毎日でる。
- ストーンとおちる。
- 臭わない。無臭。
- バナナのように長い。
- やまぶき色。

いいウンチを出して、元気に過ごしましょう。

