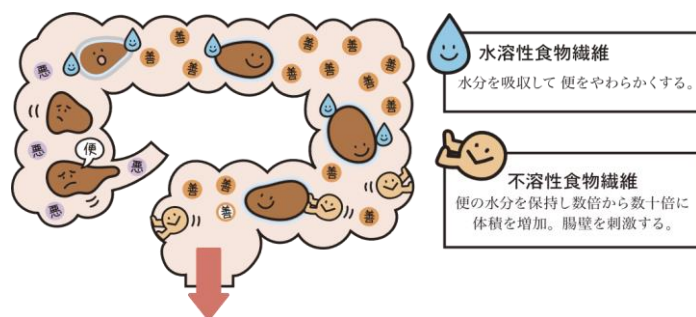


おなかの調子を整えて元気に過ごしましょう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す

キャベツ	レタス	ほうれん草
タケノコ	エリンギ	大豆

水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする

わかめ	ひじき
さといも	オクラ

水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう	じゃがいも	にんじん	キウイ
アボカド	なめこ	ブルーベリー	納豆

※腸の「蠕動運動(ぜんどううんどう)」とは、消化した食べ物を、腸が収縮・弛緩(伸びたり縮んだり)をくり返して腸内を移動させ、体外へ排出する動きです。1秒間に1cmのスピードで食べ物を動かしています。

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

ごはんプラス

ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。

いつもの食事にひと工夫！



もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス

具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

具たくさん汁で食物繊維補給

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残っている食材を組み合わせ、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

9月4日はクレッシェンドの日です

スケッチ保育園の法人名であるクレッシェンド(=三日月)のク(9)とシ(4)から、この日をクレッシェンドの日として、特別なおやつでおもてなしをします。今年は三日月パイを作って楽しむ予定です。

