



秋の味覚を楽しめる季節となってきました。今月は野菜をたくさん食べるコツと子どもとウンチについてお伝えします。

・・・子どもとウンチ・・・

便秘とは・・・

- ・週に2回以下の排便
- ・あるいは5日間以上便が出ない日が続く

便が2～3日出なくても、まとまってやわらかい便が出る、体重が順調に増えている時は便秘の心配はありません。

逆にいつも硬い便で、排便時に苦しい様子なら受診が必要です。

便秘はなぜダメなの？

- 排便は「スッキリした」という感覚で本来気持ちのいいものです。
- 便秘になると、排便が苦痛になります。たくさん踏ん張らないと出ない。太くてかたい便が出る時に肛門が痛い、切れる。

排便を我慢する  もっと便秘になる

便秘の予防

- 水分は脱水にならない程度で十分です。
- 食物繊維をたくさん食べましょう。とうもろこし、枝豆、かぼちゃ、ごぼう、きのこ等季節の味覚を食事に取り入れましょう。「この野菜」だけではなく、色々な野菜類を食べましょう。
- 便意は5分～15分で消失します。子どもが「ウンチ」を訴えたら我慢させないでください。これを我慢すると直腸で便が硬くなり便秘の原因となります。



・・・野菜をたくさん食べるコツ・・・

- 甘味がある野菜やいもをプラス
甘味のあるかぼちゃや炒めた玉ねぎ等。
- だしの味わいをプラス
だしは、野菜特有の風味やえぐ味、苦みを和らげてくれます。
- 食べやすく切る
食材の形状は食感や噛みやすさに影響します。
- 加熱をして「かさ」を減らす
かさが減ると、生で食べる時よりも沢山の量を食べることができます。
- 子どもが野菜に触れる機会を増やす
野菜に興味をもちます。



絵本の紹介

『おやおやおやさい』 福音館書店



野菜たちがマラソン大会をするユニモラスなお話です。野菜たちがユニークに描かれ、言葉遊びやリズム感のある文章で野菜に親しみを持てる絵本です。

『おつきさまこんばんは』 福音館書店

お月さまのきれいな絵と、優しい文章に心地の良さを感じられる絵本です。



次回のぽかぽかは、10月7日(火)と10月14日(火)です。
お待ちしております。

