

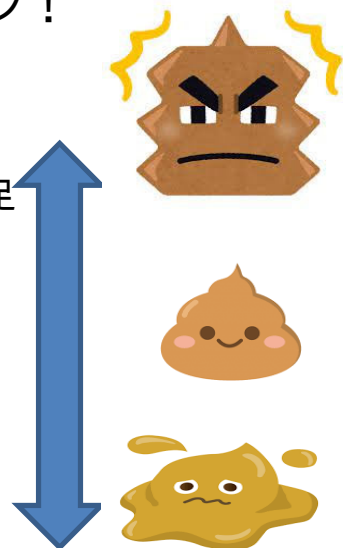
腸内環境を整えるにはどんな食べ物を食べればいいのかを知ろう。

□毎日トイレで健康チェック！

固いウンチやコロコロ便
栄養の偏りや水分・食物繊維が不足

理想のバナナうんち
とてもいい感じ◎

やわらかうんちや下痢気味
食べすぎ・消化不良・冷たいもの
甘いもの、油物の摂りすぎ



『お腹の調子を整えるため
何を食べればいいのか？』

便秘さんには？

- ・海藻、イモ類、根菜、こんにゃく
きのこなどの食物繊維のあるもの
- ・オリーブオイルなどの良質な油
- ・キウイやリンゴなどの果物
- ・過度な水分
- 便秘のタイプは人によって違うため
自分に合ったものを探してみてください。

下痢さんには？

- ・消化に良いもの
- ・刺激の強くないもの
(トウガラシや炭酸は避けましょう)
- ・鶏ささみ、白身魚など油のすくないもの
- 肉類のとりすぎで消化不良
乳製品が合わない
糖類を急に大量にとる
ストレスなども原因かも、

うんちが毎日でない子がふえてきました！

- ・便秘：排便回数が少ない(週に2回以下)
かつ排便困難を伴う状態のこと
便秘中は排便困難がある他に、イライラしている、
食欲が落ちる、腹痛をしばしば訴えるという症状が見られま
す。

大腸のはたらきを活発にさせるには...

①朝ごはんを食べましょう

(胃に食べ物が入ると大腸が動き出します)

②自由に体を動かしたり、外遊びをしましょう。