

# 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

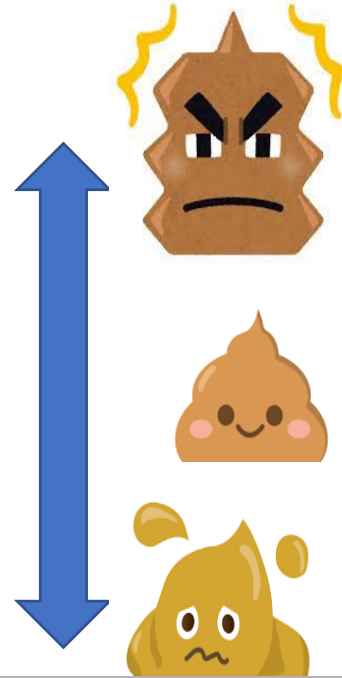
栄養の偏りや水分・食物繊維が不足

## 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



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。

（体を動かすと大腸が動き出します）

そのほか、水分を多くとらせる、野菜、果物などの食物繊維をしっかりとりましょう。 ※ 便の量は食物繊維の量で決まります

『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、こんにやく  
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、