

便秘、便がかたいお子さんへ

以下の項目に当てはまる点がありますか

- 水分をあまりとらない
- 少食
- 野菜が嫌い
- 牛乳が嫌い
- 体をあまり動かさない
- 排便の習慣が決まっていない（規則的でない）



便秘予防のポイント

1. 水分をしっかり取りましょう

食事やおやつの際には水分を今より多めにとりましょう。また、スープやみそ汁なども良いでしょう。

特に、朝起きてからすぐに水を飲むと腸を刺激してくれます。

2. 牛乳・乳製品など腸の働きを整えてくれる食品を食べましょう

3. 野菜・芋類・海藻類・豆・果物・きのこなど食物繊維の多い食品を食べましょう

ひじき、わかめ、納豆、おから、えのき、しいたけ、キウイ、いちご、りんご、グリンピース、かぼちゃなどの野菜や果物
さつま芋は皮ごと、ご飯に押し麦を入れて炊くのもお勧め！

4. 食生活と生活リズムを見直しましょう

食事時間が乱れていると、排便のリズムも作れません。

日中はしっかり遊んで腹筋を使わせましょう。

5. 朝食後はトイレに行きましょう

うんちが出ても出なくてもトイレに行くことで、排便の習慣が身についてくると言われています。



6. 何日もうんちが出ずにお腹が張って苦しがり、痛みがあるようなら主治医に相談しましょう

おすすめメニュー紹介



★ひじきのサラダ ひじきの煮物もおいしいですが、目先を変えてサラダに！！

【材料 4 人分】

干しひじき	10 g
にんじん	50 g
白菜	65 g
ちくわ	35 g
ツナ缶	15 g
しょうゆ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
砂糖	少々

【作り方】

- ① 干しひじきは水に浸して戻す。さっとゆでる。(レンジでも可)
- ② にんじんはイチヨウ切りにする。レンジで加熱する。白菜は千切りにして軽く塩をする。
- ③ ちくわは輪切りし、さっとゆでる。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、油を切ったツナ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖で味を調える。

★さつま芋のりんご煮 おやつに！！

【材料 4 人分】

さつま芋	60 g
りんご	50 g
レーズン	小さじ 1
りんごジュース	1/2 カップ

【作り方】

- ① さつま芋は皮つきのまま一口大に切る。りんごも皮つきのまま 5 ミリの厚さに切る。
- ② 鍋に①、レーズン、りんごジュースを入れて煮る。

