



10月 食育だより



令和2年10月
射水市子育て支援課
放生津保育園



今回は便秘を防ぐポイントをお話します。子どもの便秘は身体の発育に関するもの、食べ物の変化に関するもの、環境や精神的な因子によるものなどが挙げられます。便秘のせいで排便習慣が身につかず、重症化して悪循環に陥る子どもが増えています。便秘のサインを見逃さず、早めに対処してあげましょう。

<年齢別の便秘になりやすい原因>

- ・生後0ヶ月～2ヶ月
母乳やミルクが不足している
- ・生後4ヶ月～5ヶ月
身体が急激に発育するため、母乳やミルクが消化される際に余るものが少ない
- ・生後5ヶ月～10ヶ月
水分から固形の食事に変化するため、消化管が慣れていない
- ・1～2歳
トイレトレーニングにより、排泄する場所の変化や精神的な要因が増える
- ・3～7歳
集団行動が始まり、トイレに行きづらいと感じる



<便秘のサイン>



2つ以上当てはまれば便秘の可能性が高いです！

- ・排便の回数が週3回より少ない
- ・便を出すとき痛がって泣く、または硬い便を出したことがある
- ・トイレに詰まるような大きな便を出したことがある
- ・下腹に便の塊があるのを感じる
- ・十分に便が出ていないのに、少量の便が何度も漏れて出る



<家庭で出来る便秘対策>

- ・水分補給はこまめに …… 汗をかきやすい季節は特に意識しましょう。
- ・食物繊維をしっかり取る …… 腸の動きを活発にし、腸内環境を整えます。(根菜類、果物など)
- ・生活リズムを整える …… 早寝早起きを心がけ、朝食後は時間にゆとりをもってトイレに座る習慣を身につけましょう。
- ・体を使った遊びをたっぷり …… 腸が刺激されて、便意が起こりやすくなります。
- ・トイレトレーニングは焦らずに …… 「失敗して叱られた」などの経験が排便をがまんする原因となり、便秘を引き起こすこともあります。



射水きときとの日



今月の食材：ブロッコリー



ブロッコリーは、開花前のつぼみを食べる花野菜です。原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸、日本へは明治時代の初期に伝えられたと言われています。

ブロッコリーには、ビタミンCがレモンの約2倍も含まれており、ビタミン類やミネラル類、食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。

さらに、抗酸化作用が高いとされる、スルフォラファンという成分が含まれることでも注目されています。

- 材料（1人分）
- ・ブロッコリー 30g
 - ・パイン缶 10g
 - ・きゅうり 12g
 - ・レタス 10g
 - ・さとう 5g
 - ・酢 4g
 - ・サラダ油 2g
 - ・塩こしょう 少々

今月のレシピ 「グリーンサラダ」

- 作り方
- ① ブロッコリーは房を切り、食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切っておく。
 - ② パイン缶は開封し、汁気を切って食べやすい大きさに切る。
 - ③ きゅうりはスライス、レタスは一口大に切る。
 - ④ 大きめのボウルに①～③をいれ、さとう・酢・サラダ油を加え、野菜をつぶさないようにふんわりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ 塩こしょうで味を調えて完成です。



【クイズ】ブロッコリーの祖先にあたる野菜はどれ？

- ①カリフラワー ②キャベツ ③アスパラガス 答えは下にあります。

【答えは②】ブロッコリーは野生のキャベツやケールから派生しました。のちに品種改良されて出来たのがカリフラワーです。