



1月食育だより

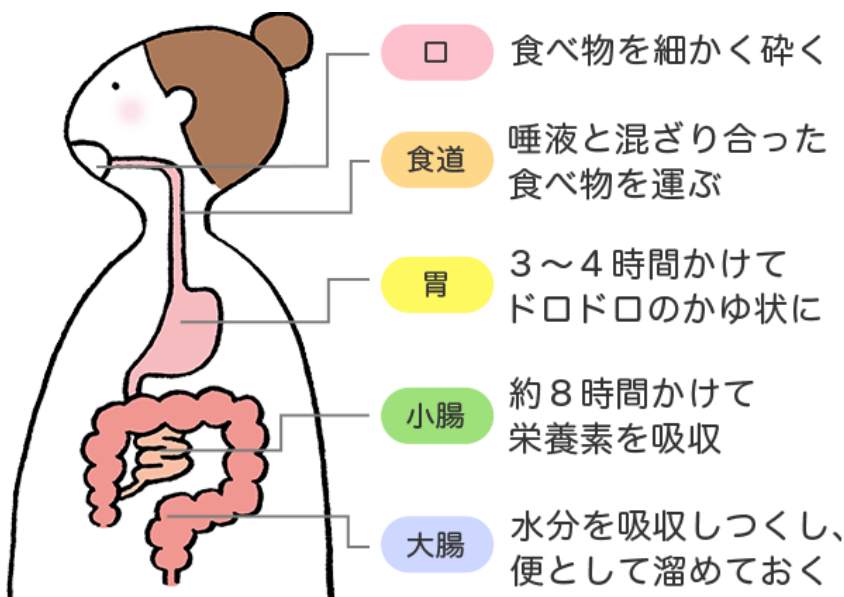


令和7年1月31日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」は、食べ物が体の中に入る流れ、食事と便の関係について学びました。イラストや絵本を通して食べ物が体に入ったあと、どのように栄養や水分が体に取り込まれるのか、便となって体から出ていくのかを学びました。また、好き嫌いをしない・よく噛むことで、いいうんち(バナナうんち)が出ること、食事と普段の生活が結びついていることも分かりました。便の状態と体調の変化が分かってくるため、普段から自分の便の状態を把握することの大切さをお話しました。感染症が流行し、体調を崩しやすい時期でもあるのでバランスの良い食事を摂って、風邪をひかない体を作っていきましょう。



腸にやさしい **4つ** の食事鉄則

- 1日3食きちんと食べる
食事のリズムをつくることができる
- よく噛む
胃腸の負担を少なくすることができる
- 食事を楽しむ
自律神経に良い影響を与えることができる
- 食物繊維をたっぷり摂る
すっきり排便につながる

いつものウンチはどのタイプ? Check!

臭い	色	硬さ	特徴	水分
臭い ツンとした悪臭	黒褐色	硬さ 小石くらい	小石のように転がり出る コロコロ	水分 50% くらい
腸内環境：悪玉菌が優位 大腸での滞在時間が長く、水分がカラカラになり、ウサギのフンのように固まった便。残便感が強い。				
臭い 悪臭	黒茶色	硬さ 小石くらい	凹凸が肛門を傷つける 団子	水分 60% くらい
腸内環境：悪玉菌が優位 コロコロした便がソーセージ状に固まった状態。硬さと大きさがあるため、肛門を傷つける。				
臭い きつくない 臭い	濃いめの 茶色	硬さ 泥団子	表面が湿いたバナナ形 ひび割れバナナ	水分 70%
腸内環境：やや悪玉菌優位 水分が少なめで表面にひび割れが見える。少し息めばスルッと出るが、スツキリ感はわずか。				
臭い きつくない 臭い	茶色	硬さ 練り歯磨き 程度	気が付かないうちに出る なめらかバナナ	水分 80%
腸内環境：バランスが良い 息まずにストンと出る。バナナ2～3本分くらい出るとベスト。全て出しきったスツキリ感がある。				
臭い ある	薄い茶色	硬さ 柔らか	柔らかめで便がちぎれる ふわふわ	水分 85%
腸内環境：悪玉菌が優位 水分が多すぎて固まりきれなかったタイプ。バナナ形になれずにごちゃごちゃした形。残便感がある。				
臭い 強い	茶色、 濃い場合も	硬さ 液体	どろどろになって広がる 泥状	水分 90%
腸内環境：悪玉菌優位で荒れ気味 出した後にお尻を拭くとべったりと紙に付着する。息まずに出るが、残便感がある。色は濃淡様々。				
臭い 非常に強い	薄い	硬さ ほぼ水状	ほぼ水のように形がない ビシャビシャ(液状)	水分 90% 以上
腸内環境：非常に悪い 腸内での滞在時間が非常に短く、水のような便。消化しきれない固形物なども混じる。臭いはきつい。				

↑ さまる (水分が多い)

↓ くだす (水分が少ない)

食育カードは、2月7日(金)に配布しますので、2食分記入し2月14日(金)まで持ってきてください。