

妊娠

出産

乳幼児期

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

仙北市ホームページ
はコチラ！

子育て世代包括支援センター

なないろ
通信

うんちでていますか？

理想的なうんち

色 黄色～黄色っぽい茶色

重さ 水に浮く

形 バナナの形



出方 スルンと毎日気持ちよく

におい あまり臭くない

かたさ ねり歯みがき粉くらい

★生活のポイント

① 規則正しい生活を

早寝・早起き、3食決まった時間に食べるなど、規則正しい生活は排便のリズムがつきやすくなります。

② 3食食べましょう

起床とともに腸が動き出します。朝ごはんを食べ、便意が起こりやすいようにしてあげましょう。理想的なうんちを作るためには「材料」が必要です。3食しっかり食べましょう。

③ 食物繊維が豊富な食品を食べましょう

食物繊維は消化酵素で分解されずに大腸に届きます。腸内の老廃物をからめとり、うんちとして出してくれます。食事に長いもやさつまいも、きのこ、にんじんなど、食物繊維が豊富な野菜を取り入れてみましょう。おやつにはキウイ、りんご、バナナなど果物がおすすめです♪



④ 水分をとりましょう



水分を十分にとれていないと便が硬くなり、便秘になりやすくなります。食事や飲み物から水分をとるようにしましょう。



⑤ からだを動かしましょう

日中、からだをたくさん動かすと、腸の働きが活発になります。また、筋肉も鍛えられ、便が出やすくなります。たくさん動かしてあげましょう。