

令和 8年 9月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

まだまだ暑い9月ですね。
子育てに仕事に忙しくしていると、空をゆっくり見上げる時間ありませんが
9月25日は十五夜です。きれいなお月様見えるといいですね。



元気なうんち、出てるかな？

毎日の『うんち』、じっくり見ていますか？ 『うんち』は体の元気を教えてくれる大切なサインです。
お腹の調子はどうかな？ 生活の様子はどうかな？ どんなうんちが『元気なうんち』なのか、お子さんと一緒に考える時間をつくってみませんか。

元気なうんちってどんなうんち？

- ① バナナのように、ほどよく形があり、やわらかくまとまっている。
- ② やわらかすぎず、硬すぎず、ひとまとまりになっている。
- ③ いきまなくても、つるんと出る。
- ④ 出したあとは、お腹がスッキリ。
- ⑤ 黄色～茶色っぽい色。

今日はどんなうんち？



うんちは何からできている？

食べたものが、体の中をって『うんち』になるよ！

食べたものは、おなかの中で消化・吸収され、残ったものが『うんち』になります。
うんちには、消化されにくい食物繊維や腸内細菌、水分などがふくまれています。

こんな症状ないかな？

- ☑ コロコロ・硬いうんちが続く。
- ☑ 排便の時に痛がる、強いきむ様子がある。
- ☑ うんちをするのを嫌がる、我慢する。
- ☑ 出してもスッキリしない様子がある。
- ☑ おなかが張っている。

不快な症状が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

排便回数には個人差があります。
毎日出なくても、無理なくスッキリ出
ていれば大丈夫です。

元気なうんちの良い循環♪

