

ほけん通信

しっかり食べて、健康なうんちを出そう

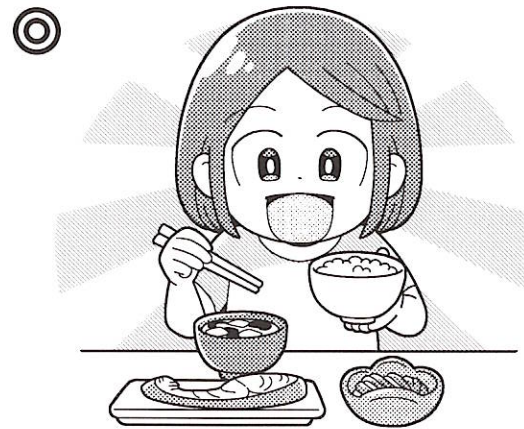
指導 群馬大学 医学部附属病院 地域医療研究・教育センター 講師 羽鳥 麗子 先生

毎日健康なうんちが出るとすっきりし、気持ちよく一日を過ごすことができます。健康なうんちを出すためには、3食しっかり食べることが大切です。食べ物がおなかに入ると腸が動き出して、「うんちがしたい」と感じるのです。食事のあとには、ゆっくりトイレにすわる時間を設けましょう。

また、昼間に体を動かすことを心がけると、夜はつかれて早くねむくなるので、早起きができるようになります。生活全体のリズムが整うと、うんちが出やすくなり、体の調子がよくなります。

1日3食しっかり食べましょう

主食・主菜・副菜・しる物がそろった、栄養バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、朝など、すべてをそろえるのが難しいときは、ごはんやパンなどの主食に具たくさんのみそしるやスープを加えるなどの、くふうをしてみましょう。



または + 〈主食〉	 〈具たくさんのみそしる〉
△パンだけ 	△ジュースだけ

健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多くふくむもの（野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など） 	発こう食品（みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など）
→ うんちの量を増やし、かたさを調節する	→ うんちをつくる腸の調子を整える

食後はトイレにすわることを習慣にしよう



「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレにすわるようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときにがまんしてしまうと、うんちがたかたなり出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、がまんせずにトイレに行きましょう。

♪ 生活リズムを整えよう ♪

うんちを出すためには、早ね早起きをして、生活リズムを整えることも大切です。昼間に体を動かすようにすると、夜はつかれて早くねむくなるので、朝は早く目覚めます。

☀️ 昼間は適度に体を動かしましょう ☀️

運動ができないときは、家の手伝いなどをして体を動かしましょう。

🌙 夜は早くねましょう ☆

ぐっすりねむっている間に腸が働いて、食物を消化します。

朝は早く目が覚め、おなかやすいているので、しっかり食べることができます

