



2026年5月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

日々の日差しが少しずつ強いと感じられる日が多くなってきました。今年も夏が暑くなる予報が出ているので、この時期から暑さを乗り切れるように、生活リズムと食生活を整えていきましょう。

～子どもの便秘予防～

便秘になると、腸内で有害物質が発生し、食欲不振や吐き気などの症状を引き起こします。

◎食事性便秘・・・小食や食物繊維が原因

◎習慣性便秘・・・トイレを我慢するくせがあるとやすい

《改善するには？》

* 排便習慣を整える

朝晩、トイレに座る習慣が身につくと、自然に出るようになってきます。

* 食物繊維で腸をキレイに

海藻類（昆布・わかめ・ひじき）やこんにゃく、果物を食べましょう。

* 食べる量が少ない人

穀類・豆类・野菜類（ごぼう・切干大根など）・いも類・きのこ類などの不溶性食物繊維をとって便のかさを増やしましょう。

* こまめな水分補給

朝起きて一番に水を飲むと、腸の働きが活発になります。

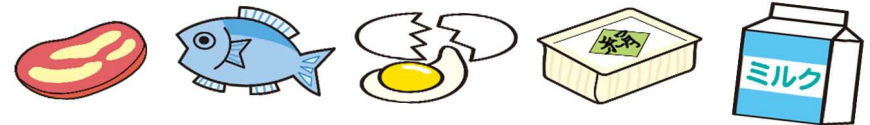
☆ヨーグルト・納豆・みそなどの発酵食品でも便秘改善に効果が期待されます。

5 大たんぱく質源を摂ろう

成長期に必要な食品は色々とありますが、その中でも「たんぱく質」は毎日意識して摂りたい食品です。

①肉 ②魚 ③卵 ④大豆製品 ⑤乳製品

この食品はたんぱく質だけでなく、子どもに必要な栄養素も豊富です。毎食、同じたんぱく質源にならないようメインとなるおかずに取り入れたり、汁もので使用したりと変化させながら、1日に5種類全部ではなくても、まずは1日2種類ずつから意識して取り入れることをおすすめします。



今が旬！“さやえんどう”

緑黄色野菜であり栄養価の高い野菜でカロテン・ビタミンC・食物繊維が豊富です。豆部分にはビタミンB1 やたんぱく質・必須アミノ酸リジンも含まれます。リジンは、体の成長や修復に働く効果が期待できます。

また、さっと茹でるときれいな緑色になるので、料理に添えると彩りが華やかになるので、取り入れてみてください。