



さわやかな風に、暖かい日差し、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新年度から1ヶ月が過ぎ、新しい環境にもだいぶ慣れてきたころでしょうか。そして、少し疲れが出てくる時期でもあります。

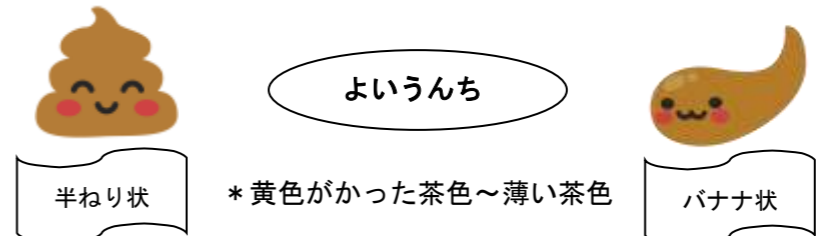
生活習慣の乱れや、ストレスなどによって腸の働きが低下してしまうと、便秘が生じることもあります。今回の給食だよりでは、排便についてみていきましょう！

💩 どうしてストレスで便秘が起こるの？

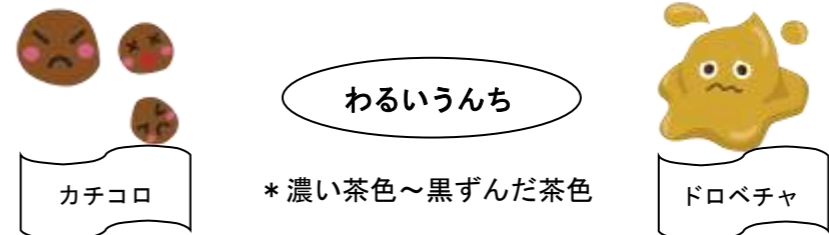
「脳」と「腸」は脳腸相関という関係によって、密接につながりがあります。脳が過度なストレスや緊張を感知すると、自律神経を介して腸に刺激を与え、腸の一部を痙攣させてしまいコロコロ硬いうんちになってしまう。また自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスも重要です。ストレスや緊張を抱えた状態が続くと、交感神経が優位の状態になります。しかし腸の活動は、副交感神経が優位の時に活発に動きます。ストレスを抱え、交感神経が優位の状態が続くと、腸管の働き（蠕動運動）が抑制され、便秘につながってしまいます。



💩 今日のうんちはどれかな？💩



★黄色いうんちは、善玉菌が多く腸内環境が良い状態です。



- ・カチコロ💩は、水分や食物繊維が不足気味です。
- ・ドロベチャ💩は、食べ過ぎや消化不良によるものです。
- ・黒っぽい💩は悪玉菌が多く、腸内に長く溜まっている状態です。

🍌 食物繊維の種類 🍌

食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり腸内の環境を整えます。

水溶性食物繊維

- ・腸内の水分を吸収し、便を適度な硬さにする
- ・ゲル状になり、便を包んで滑りを良くする



不溶性食物繊維

- ・腸内の水分を吸収し、便の体積を増やす



積極的に摂ろう！食物繊維！

★寒天ごはん🍛

米1合に対して、水1合分と粉寒天1gを加えて炊飯する。味も食感も、気になりません♪

★バナナきな粉ヨーグルト🍌

食べやすい大きさに切ったバナナに、ヨーグルトときな粉をかける。朝食にピッタリですよ♪

不溶性食物繊維で便のカサを増し、水溶性食物繊維で便を上手に体外に押し出すイメージ。

水溶性1：不溶性2

★食物繊維は水分を吸収するので、こまめに水分摂取を！