

# 6月



## 食物繊維たっぷりひじきのナムル

【材料（大人4人分）】

ひじき	大さじ2	きゅうり	1/2本	ごま油	小さじ1/2
キャベツ	5枚	酢	小さじ2	ごま	適量
人参	1/8本	しょうゆ	小さじ1		

【作り方】

- ① ひじきをお湯で戻します。
- ② 食材を食べやすい大きさに切ります。
- ③ ひじき、キャベツ、人参を柔らかくなるまで茹でて水を切ります。
- ④ ③にきゅうりを入れ調味料で和えたら完成です。

みなさんは毎日どのようなうんちが出ていますか？  
うんちは体のバロメーターで色、形、量、匂い、  
うんちを見れば健康かどうか一目でわかります。  
お子さんと一緒に確認してみましょう。

### ○バナナうんち○

- ・理想的な便の状態
- ・消化・吸収排泄がスムーズにできている
- ・善玉菌が多く黄色に近い色をしている



### ○コロコロ・カチカチうんち○

- ・食べる量の不足（便の材料不足）
  - ・便を出す力が弱い（運動不足）
  - ・水分、食物繊維不足
  - ・心理的な影響
- 食物繊維をしっかりとりましょう。  
「噛む」という口まわりの運動がきっかけで胃や腸が活発に動くようになるので日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



### ○ドロドロうんち○

- ・冷たい飲み物・アイスなどによる冷え
  - ・食べすぎ・水分のとりすぎ
  - ・刺激物の摂取
  - ・心理的な影響
- まずは体の消化・吸収機能を戻してあげることが大切です。  
いつもより少し柔らかめのごはんやおかゆなど温かくエネルギーのある物を食べましょう。離乳食の場合は、固さを1つ前の段階に調節してあげてもよいです。



旬の食材

いんげん、レタス、えだまめ、  
にんにく、キウイ、あじ など

適度な運動や、よく噛んで食べることを心がけるとともに、食べるものや食べ方が原因となって、便の状態が悪くなっている可能性がある時は、食事を見直し改善していきましょう。

