



パクパクだより



明照保育園

厳しい暑さもようやく過ぎ、秋の訪れを感じます。

実りの秋です。太陽をたくさん浴びて育った作物が収穫の時期を迎えますね。いろいろな食材に触れ、味わい、食べることを楽しみましょう。

その他にも運動会、秋の遠足など楽しい行事がたくさんありますね。体調には十分気をつけて、元気よく参加できるように配慮してあげてください。



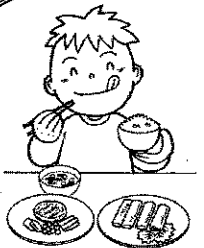
快便について

昔から、快食・快眠・快便は健康のパロメーターといわれています。この3つが揃うには、生活リズムを整えることが重要なポイントとなります。

快便とは、気持ちよく便が出ることです。口から入った食べ物は、胃や腸などの消化管を通過して消化吸収され、残りカスが便として肛門から排出されます。この流れが滞りなく進むと排便がスムーズにおきます(快便)が、生活や生活リズムの乱れから、排便リズムが乱れて体調が悪くなることがあります。健康のためにも快便は大切です。そのためのポイントをご紹介します。

<朝食を食べて排便リズムを作る>

胃に食べ物が送られると腸の活動が活発になるので、規則正しい食習慣を守ることが大切になります。まずは一日の始まりの朝食から。朝起きた時にコップ一杯の水を飲むと、水分補給と腸への刺激となり、便意が起りやすくなります。朝食を食べる時間がもてるように、朝はゆとりをもって起きるようにしましょう。



<食物繊維をとろう>

食物繊維は“お腹のお掃除役”になってくれます。海藻類やきのこ類、果物類など。また、根菜類や豆類なども食物繊維が含まれています。積極的にとるようにしましょう。

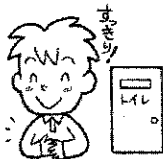


=食物繊維を多く含む食品=



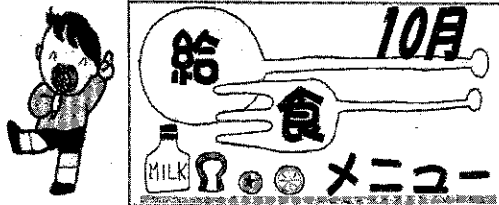
<トイレに行きたくなったらがまんしない>

便意を感じても、トイレに行く我慢を続けると腸が鈍感になってしまう可能性があり、便意を感じにくい便秘体質になってしまいます。



<よく遊び・しっかりと睡眠をとる>

スムーズな排便のためには食事とともに筋力も必要です。全身の筋肉をバランスよくつけるためにも適度に外遊びをさせましょう。それによって食事もおいしく食べられ、適度な疲れから夜の寝つきもよくなり、しっかりと睡眠がとれるようになります。生活リズムが整うようにしましょう。



材料(4人分)と作り方

鶏もも肉	120g
酒	8g
れんこん	150g
しめじ	50g
さやいんげん	20g
炒め油	4g
砂糖	8g
みりん	4g
しょうゆ	16g
炒りごま	3g
すりごま	3g
ごま油	少々

1. 鶏もも肉は酒をもみ込んでおく。
2. れんこんはいちょう切りにする。さやいんげんは斜め小口切りにして、下ゆでしておく。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
3. 鍋に炒め油を熱し、鶏もも肉を炒める。次にれんこん、しめじを炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
4. 炒りごま、すりごま、ごま油を加えて、仕上げにさやいんげんを散らす。

れんこんのシャキシャキした歯ごたえを楽しんで下さい。