

2025 年

6月

パクパクだより



スッキリ
出そう!

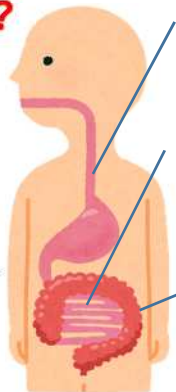
うんち



近年は、こどもの3人に1人が便秘もしくは便秘予備軍と言われています。便秘を
すると便をするときに痛い思いをしたり、苦むこともあり、まわりの大人も心配になります。
今月のパクパクだよりは、おなかの調子を整え、スッキリするポイントについてお伝えします。

うんちはどうやってできるの?

食べたものは胃や腸などで
消化・吸収され、残った
ものがうんちとして出されます。
飲み物や食べ物が胃に入ると、
胃が刺激されて腸に信号が送られ、
大腸が蠕動（ぜんどう）運動を
開始し、排便を促します。



胃：食べ物を消化し
て、おかゆ状にする

小腸：食べ物を消化
して、栄養を吸収す

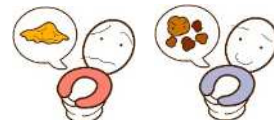
大腸：水分を吸収
してうんちを作る

うんちは何でできてるの?

健康なうんちは80%が水分で、残り20%に食べカスや
腸内細菌、はがれた腸の粘膜などが含まれます。

バナナ状で、するりと気持ちよく出るのが良いうんちです。

★ スッキリ! 食べたものは24～48時間で腸内を通過
します。通過時間が長いほど硬いうんちに、
短いほど軟らかい
★ うんちになります。



食事のポイント

① 食物繊維と水分をしっかりとりましょう

食物繊維は、野菜やきのこ類、いも類、海藻などに多く
含まれています。食物繊維は消化されず、おなかの
掃除をしてくれます。うんちのかさを増やしたり、
うんちを軟らかくする働きもあります。また、水分が



不足するとうんちがかたくな
るため、こまめに水分も
とりましょう。



② 腸内環境を整えましょう

乳酸菌やビフィズス菌を含む食品は、
腸内環境を整える働きがあります。
ヨーグルトやチーズ、みそ、漬物や、
納豆などの発酵食品に含まれます。
オリゴ糖は善玉菌のエサとなり、
腸内環境を良好に保ってくれます。



オリゴ糖は、野菜や
果物に含まれています。

③ 油も適度にとりましょう

油は、うんちを軟らかくして、
すべりを良くしてくれます。
また、小腸を刺激し、大腸の
働きを活発化させる役割もあり
ます。ただし、とりすぎると
胃腸に負担がかかり、腹痛が
おきたり、下痢をする
ことがあります。
くれぐれもとりすぎ
には注意しましょう。



生活リズムにも注目!

① 早寝早起きをしましょう

早く起きて朝ごはんを食べることで、腸の
働きが活発になります。また、ゆっくりと
トイレに行く時間を確保することも大切です。
早く寝て睡眠時間を十分取ると、自律神経が
整い、腸の動きも整います。

② 体を動かしましょう

体を動かすことで腸の動きを活発に
します。散歩や外遊びなどで、なる
べく体を動かす時間を作りましょう。



今月の食材 なす

体を冷やす効果があり、暑い時期
にぴったりです。豊橋では明治末期に栽培が開始
され、現在はハウス栽培が中心です。紫色は「ナ
スニン」というポリフェノールの一種で、老化抑
制やがん予防の効果が期待できます。また、カリ
ウムを多く含み、むくみの解消や血圧
低下に効果があります。



【4人分の材料】 ※幼児の分量です

魚のすり身	120g	さとう	1.6g
豆腐	80g	しょうゆ	4g
パン粉	12g	みりん	3.2g
しょうが	4g	かたくり粉	20g
葉ねぎ	12g	揚げ油	適量
にんじん	20g		
コーン缶	20g		

【作り方】

1. しょうがはすりおろして、汁をしぼる
2. 葉ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする
3. 魚のすり身に豆腐、しょうが汁を加えてよく
混ぜ、にんじん、葉ねぎ、コーンを混ぜる
4. 調味料を加えてよく混ぜる
5. パン粉を加えて混ぜ、かたさを調整する
6. 揚げ油を熱して、5のたねを小判型にして
揚げる