

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2025年3月19日

食育だより 3月号



健康なうんちですか？

「最近うんちが固い！！」「数日うんちが出てない！」などの症状はないですか？
快便は、快適、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の1つといわれています。便秘は不規則な食生活やバランスの偏った食事、運動不足やストレスなどが原因となることが多いです。

今日のうんちは？

便の形状や硬さによって排便の状態を判断する指標です。
1.2は固い便、6.7は下痢便です。理想は3.4.5の普通便です。

量の目安は1日に約150g
見た目でMサイズの
鶏卵約3つ分です。

1	2	3	4	5	6	7
						
硬くてコロコロした便	ソーセージ状であるが硬い便	表面にひび割れがあるソーセージ状の便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、蛇のようにとぐろを巻いた便	はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	境界がぼぐれてふにやふにやの不定形の泥状便	固形物を含まない水様便、液体便

消化管の通過時間

非常に遅い
約100時間

うんちは健康の
バロメーターです。
毎回観察しましょう！！

非常に早い
約10時間

参考：e-ヘルスネット
「便秘と食習慣」

便秘の改善には「生活習慣の改善」が基本になります

・規則正しい生活を心がける

生活リズムが整うことで自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。

・便意を我慢せず、便意を感じた時にトイレに行く

便意を我慢することが多いと、便秘が悪化しやすくなります。

・適度な運動

運動をすることで腸の動きが促されます。

・1日3食食べる

特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくなります。

・朝食後トイレに座る

習慣づけることで排便習慣が整えられやすくなります。

・水分をしっかり摂る

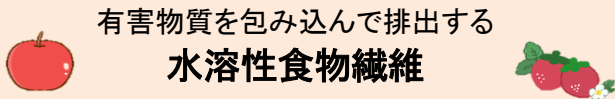
便が柔らかくなり、排便もしやすくなります。

・食物繊維を摂ることで改善する場合も

食物繊維が豊富な食品を食べることで整腸効果があります。

食物繊維とは？

腸内を移動しながら不要物をからめとり、腸内をきれいにし、排便を促して便秘を予防したり、大腸がんの予防にも効果的です。また、糖質の吸収を緩やかにする、コレステロールの吸収を抑えるなど、生活習慣病の予防にも役立ちます。食物繊維は大きく2つに分けられます。



有害物質を包み込んで排出する 水溶性食物繊維

ペクチン

リンゴやもも、いちごなど、果物に多く含まれています。腸内の乳酸菌を増やし、有害物質を排出する作用があります。

グルコマンナン

こんにゃくに豊富な食物繊維です。食べたものを胃で包み込んで消化・吸収をおだやかにしたり、有害物質を取り込んで排出します。



腸に長く留まり、大腸がんを防ぐ 不溶性食物繊維



リグニン

大根やごぼうなど、かたい根菜に豊富な食物繊維です。ほとんど消化・吸収されず、食後の血糖値の上がり方を緩やかにする。腹持ちがよく、ダイエットにも効果的です。

セルロース・ヘミセルロース

玄米やライ麦など、穀類の外皮(がいはひ)に多く含まれる食物繊維です。消化・吸収されないまま腸内を移動し、有害物質を吸着するほか、便を増やしたり、腸内を刺激して排便を促します。

とりすぎると・・・ 下痢を引き起こしやすくなります。
下痢は水分とともにミネラルも排出してしまうため、ミネラル不足の危険も高まります。

不足すると・・・ 大腸がんをまねく危険性が高まります。
腸の働きが弱くなり、便秘や痔(じ)になりやすくなります。

効率よく食物繊維をとろう！！



食物繊維は多くの人が不足気味です。
1日のうち1食の主食を置き換えると効率的に食物繊維をとることができます。