

小児

コーナー

北病院 栄養科
柴田 佳代子

「便秘について」



子どもの便秘はなかなか大変です。便秘になると元気がなくなり、食欲が落ちたりします。

排便の基本は食べる、腸を動かす、便を出すの3要素です。水分と食事をしっかりと摂れば理想的な便に近づき、便のかさも増えて気持ちの良い排便が促されます。快便生活になるためのコツは①水分補給(こまめに摂る、起床時の1杯は特に有効)②適度な運動(毎日自分が出来る運動を定期的に行う、腹部全体に「の」の字を描くようにマッサージする)③便秘

に良い食事(便のかさを増す、穀物、葉野菜、根菜類。便のすべりをよくするオリーブオイル、腸内細菌を整えるヨーグルトやオリゴ糖)色々組み合わせさせて日課にしてみてください。

