

case2 便秘のとき

～幼児期の食事～



元気に育てよう
はだのっこ食育情報

排便リズムをつくろう

便秘は、4日以上も便通がない、排便時にいきんでも便がでなかったり肛門が切れてしまったりする状態をいいます。

幼児期の便秘は、体格（からだの小さな子ほど食べる量も少ないため便の材料が少ない）もありますが食事内容や生活リズムに影響を受けることが多いものです。キャベツなどの野菜やごはんやイモ類、果物、海藻、豆類、乳製品などをバランスよくとることで改善します。



1回の食事をしっかり食べると、腸の動きが活発化します（便を体外に押し出す力も強くなります）。また、オリゴ糖、麦芽糖、果物に含まれるペクチンはお腹の調子を整え、便をやわらかくする効果があるので普段から使うと良いでしょう。便栓（便の先の方が固くなる状態）ができる前に、お腹が空いて1回の食事の量がたっぷり食べられるように食事のリズムを規則的にしましょう。そのためには起きる、食事、排泄、遊び、おやつ、就寝の時間といった生活のリズムを見直すことも大切です。



食物繊維が多くとれる料理
便を軟らかくする料理など

- ・ごはん
- ・ひじきの煮物
- ・煮豆、納豆
- ・さつまいも（サトイモ）の煮物
- ・きんぴらごぼう
- ・野菜、わかめの味噌汁や豚汁など
- ・お好み焼き、ポテトのチーズ焼き
- ・りんご、いちご、バナナ、みかん
- ・フライドポテト
- ・かぼちゃの煮物、てんぷら
- ・肉じゃが
- ・牛乳、ヨーグルトなど
- ・レーズン、プルーンなど
- ・オリゴ糖、麦芽糖、てんさい糖など
- ・バターなど

※ 便栓ができる前に、1日1～2回、ベビーオイルなどをつけた綿棒で肛門部を刺激し、排便を促します。いきんで肛門が切れてしまった場合は、受診してぬり薬を処方してもらいおしりのケアをしましょう。

便秘は子どもが大きくなるまでには誰でも体験することです。本来の排便は、子どもにとって痛かったり怖かったりすることではなく気持ちが良いことです。排便のリズムができると、子どもの自立の世界がさらに広がります。

