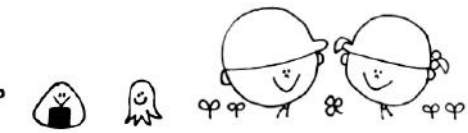
Vol.10　2016.5 月

**新年度がスタートして早1ヶ月。だいぶ暖かい日が続くようになりました。**
**5月はゴールデンウィークに始まり、運動会や遠足など楽しい行事も続きますね！**
**気候もちょうど良いこの時期に、何か新しい事にチャレンジするのもいいかもしれませんね♪**

# 『　子どもの便秘　』



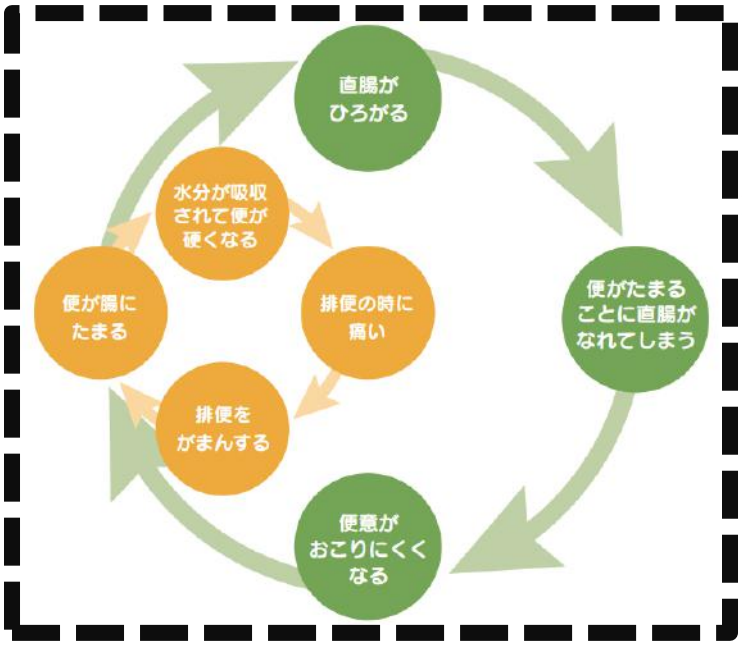
## ＜便秘とは＞・・・便が長い時間でないか、でにくいことをいいます。

以下の場合も便秘と考えます。

■週に 3 回より少ない　■5 日以上でない日が続いている
■毎日でているが、出す時に痛がる。肛門がきれて血がでる
■少量の便が何度も漏れでる　■小さいコロコロの便がでる

子どもの 10 人に 1 人
もしくはそれ以上に
見られています。

## ＜便秘の悪循環＞




**便秘症は放置しておくと、だんだん悪くなることが多い病気です。**

特に子どもは、硬い便をだし痛い思いをすると次の排便を我慢する傾向にあります。そうすると、便が腸内にどんどん溜まり、出す時にさらに痛みを伴うようになります。益々子どもは我慢する習慣になり、悪循環となってしまうのです。

こどもの便秘-正しい知識で正しい治療を-　パンフレットより引用

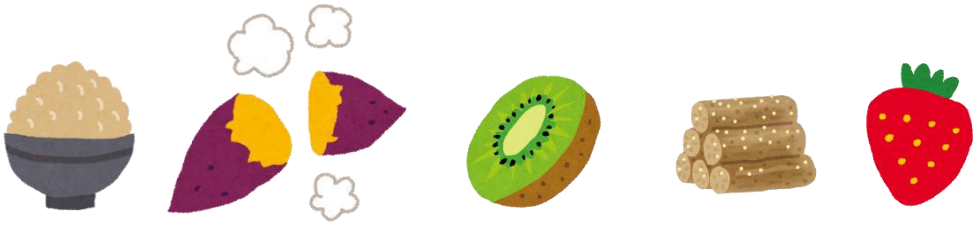
## ＜便秘の治療の中心＞

※お薬の量や回数は医師･薬剤師と
しっかり相談しましょう。

| 生活習慣 | 食事療法 | 薬物療法 |
|---|---|---|
| ◆規則正しい生活を送ろう | ◆食事量（哺乳量）の見直し | ◆浸透圧下剤の使用（マルツエキスなど） |
| ◇早寝早起き | ◇十分な水分摂取 | ◇刺激性下剤の使用（ラキソベロンなど） |
| ◆十分な運動 | ◆食物繊維を十分に摂ろう | ◆座薬の使用 |
| ◇我慢せずにトイレに行く習慣 | ◇お菓子･ジュースは摂りすぎ注意 | ◇その他：消化管運動亢進薬、漢方薬 |
| ◆ゆっくりとトイレに座る習慣 | ◆発酵食品で腸内を整えよう | |

Vol.10　2016.5 月

## ＜食物繊維含有量＞



| 食品名 | 重量 | 目安量 | 食物繊維総量 |
|---|---|---|---|
| 米 | 75g | ごはん165g | 0.6g |
| そば（生） | 90g | 一食分 | 2.4g |
| うどん（生） | 90g | 一食分 | 1.1g |
| 食パン | 60g | 一枚 | 1.4g |
| 玄米 | 25g | 一食分 | 0.9g |
| スイートコーン | 150g | 1/2本（芯付き） | 5.1g |
| ライ麦粉 | 25g | 一食分 | 3.2g |
| 強化押し麦 | 20g | 一食分 | 2.0g |
| 里芋 | 130g | 一食分 | 2.5g |
| さつま芋 | 70g | 一食分 | 1.2g |
| ジャガ芋 | 100g | 一食分 | 1.1g |
| インゲン豆（乾） | 25g | 一食分 | 4.8g |
| えんどう豆（乾） | 25g | 一食分 | 4.4g |
| キウイフルーツ | 180g | 小2個 | 5.2g |
| みかん | 300g | 小3個 | 3.9g |
| バナナ | 160g | 1本 | 1.7g |
| 柿 | 180g | 中1個 | 2.4g |
| パイン | 150g | 5切れ | 2.3g |
| りんご | 180g | 1個 | 1.9g |
| いちご | 260g | パック8分目 | 3.3g |
| もも | 230g | 中1個 | 2.4g |
| なし | 240g | 1個 | 1.8g |

| 食品名 | 重量 | 目安量 | 食物繊維総量 |
|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 70g | 1/3把 | 2.5g |
| 春菊 | 70g | 1/3把 | 2.2g |
| 小松菜 | 70g | 1/3把 | 1.8g |
| ブロッコリー | 30g | 大きめ1かけ | 1.4g |
| にんじん | 30g | 乱切り1切れ | 0.7g |
| にら | 50g | 1/2把 | 1.0g |
| ゴボウ | 70g | 小鉢で金平1回分 | 6.0g |
| 大豆もやし | 70g | | 2.4g |
| ぜんまい | 40g | | 1.9g |
| キャベツ | 40g | 千切り付け合わせ | 0.8g |
| カリフラワー | 30g | 大きめ1かけ | 0.8g |
| ピーマン | 30g | 小1個 | 0.7g |
| 玉ねぎ | 40g | 小1/2個 | 0.6g |
| 大根 | 40g | 煮物半月1個 | 0.5g |
| トマト | 50g | 小1/2個 | 0.4g |
| きゅうり | 40g | 小1/2本 | 0.3g |
| 大豆（乾） | 20g | 小鉢の煮豆40g位 | 3.4g |
| きなこ | 7g | 大さじ約1杯 | 1.2g |
| おから | 40g | 小鉢の卯の花 | 3.9g |
| 木綿豆腐 | 100g | 1/4丁 | 0.4g |
| 寒天 | 1.4g | 1/6本 | 1.1g |
| ひじき（干） | 2g | 一食分 | 0.9g |
| わかめ（もどし） | 6g | 小鉢和え物 | 0.3g |

＜摂取目安＞

**【子ども（6歳～）】15g 前後【大人】20g 前後**

※年齢・性別によって数値は多少前後します

乳幼児の目標数値はないので、表を参考に食事に取り入れましょう

手稲家庭医療クリニック HP　参照

## ＜毎日食べたい！発酵食品＞

■ヨーグルト　■納豆　■キムチ　■チーズ類

■ぬか漬け　■パン　■テンペ　■かつお節

■味噌、醤油、みりん、酢、塩（醤油）麹

おすすめは、押し麦入りご飯です！白米（２合）を炊飯する時に押し麦を１～2 割（50g 位）入れるだけでも食物繊維の量が UP します！
ヨーグルトは離乳食の中期から摂取可能なので、赤ちゃんでも少しずつ続けて食べさせると、腸内環境が整います！

Vol.9　2016.4

# 4月

暖かく気持ちのよいぽかぽか陽気と共に、新年度がスタートしました！子どもたちにとっても、新たな生活が始まりますね。ウキウキ、わくわく過ごしている方も多いことでしょう。新しい環境での疲れに気を付けながら、元気に過ごして下さい！

## 6つの『コショク』知っていますか？

| 種類 | 内容 | 影響 |
|---|---|---|
| ①孤食 | 家族が不在で一人で黙々と寂しく孤独に食べること | ■偏食、栄養不足<br>■社会性、協調性の欠如 |
| ②個食 | 家族それぞれが、自分の好きな物を単品で選ぶこと | ■栄養の偏り■わがまま<br>■好き嫌いの増加 |
| ③固食 | 自分の好きな物、同じような物しか食べないこと | ■栄養の偏り、生活習慣病<br>■わがまま、キレやすい |
| ④小（少）食 | いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと | ■栄養不足　■無気力<br>■代謝低下 |
| ⑤粉食 | パンや麺など、粉を使った主食を好んで食べること | ■肥満　■運動能力低下<br>■咀嚼力（噛む力）低下 |
| ⑥濃食 | 加工食品など濃い味付けの物を好んで食べること | ■味覚障害<br>■腎機能障害 |

この他にも・・・・・
戸（外）食、虚食、子食、五食、混食　など様々な『コショク』が存在します。

『コショク』は健康に悪いだけでなく、心にも悪影響を与えるものです。また、正しい食習慣や食文化、命の大切さを知る機会を妨げてしまいます。
新年度を機に、ご家庭に『コショク』が入っていないか見直してみてはいかがでしょう。
休日だけでも家族で食卓を囲む習慣をつけたり、メモや交換日記を残してコミュニケーション不足を解決するのも一つの方法です！

## コケッココ に気をつけて！！

最近の子どもたちに多く見られる
「孤食」「欠食」「個食」「固食」
の頭の文字をとって
『コケッココ　＝　ニワトリ症候群』
と言われています。

Vol.8　2016.2

ここ最近、空気が冷たく乾燥する毎日が続いています。これは、風邪や胃腸炎の原因となるウイルスが大好きな環境です。外から室内に入ったら、まずは手洗いうがい！家族皆できちんと行う習慣が大切です！また、しっかりと寝て・食べて・運動をして、日頃から体の免疫力を高めていきましょう！特に子どもは、普段と違う様子が見られたら体調を崩していることが多いです。　早めのうちにケアをしてあげてください。

冬場は特に要注意！

# 感染性胃腸炎

普段、十分に気を付けていたとしても感染してしまう可能性はあります。
嘔吐・下痢・発熱が主な症状です。繰り返しの嘔吐や下痢で脱水を起こすことがあります。

## ①まずは、こまめな水分補給！

食事は二の次。
何よりも水分摂取が大切です。
イオン水や経口補水液を用いましょう。
乳幼児の場合は、
母乳やミルクを飲ませても０Ｋです。

## ②症状が落ち着いてから、食事スタート！

症状がひどく、食欲がないときはムリにすすめる必要はありません。
回復傾向になったら、お粥やうどんなど炭水化物を中心に消化の良いものから始めてみます。離乳食は一段階前に戻して徐々に再開していきましょう。

## CHECK

| 使用してよいもの | 使用を控えた方がよいもの |
|---|---|
| | |
| 重湯、白湯、<br>うすい番茶や麦茶<br>野菜スープや味噌汁の上澄み<br>りんごのすりおろし汁、<br>母乳、ミルク、下痢治療乳 | 左記以外のスポーツ飲料<br>炭酸飲料、ジュース、<br>コーヒー、柑橘果汁<br>フォローアップミルク |

ノロウイルス・ロタウイルスは
感染力が非常に強いので、
塩素系漂白剤（ハイターなど）や
使い捨ての手袋・マスクを使用する
等、二次感染に注意しましょう！

## 注意

砂糖や油がたっぷりのお菓子や菓子パン、
柑橘系のフルーツ、こってりした料理は消化が悪く
お腹に負担がかかります。
お子さんが欲しがっても控えるようにしましょう

Vol.5　2016.1

# ＜＜今年もよろしくお願いいたします！！＞＞

2016 年がスタートしました！年末年始はゆっくりとお休みできたでしょうか。さて、新年を迎えた 1 月ですが、皆さん体の調子はいかがですか。ごちそうで胃腸は疲れていませんか？そんな時は、少し食べ物を見直して、疲れた体を休ませてあげて下さいね。

## １日の始まりは朝ごはんから！！

どうして朝ごはんは大切なの？？？

### ①1 日を元気に過ごす、リズムをつくる

⇒朝ごはんは、1 日をスタートさせる合図です！

### ②体温をあげて、やる気をだす

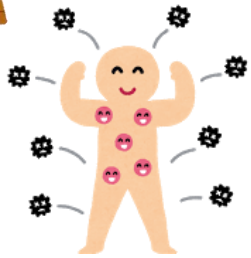
⇒朝ごはんを食べると脳や各臓器が動き出し、集中力ややる気がアップ！

### ③脳のエネルギーを補給

⇒寝ている間に使ったエネルギーを、朝ごはんでしっかり回復！

### ④勉強や運動の力をつける

⇒集中力や体温が上がるので、結果も良くなる傾向に！



### ⑤病気を予防し、体を強くする

⇒体内バランスを整え、病気に負けない体を作ります！

成長期の子どもたちは、1 食でも抜いてしまうと充分な栄養がとれません。

## こんな生活習慣になっていませんか！？

- ●夜遅くまで起きている！
- ●夜食を食べる習慣がある！
- ●夜食はこってり濃い味で！
- ●日中あまり動かない！
- ●ダイエットをしている！　・・・・・

朝、なかなか食欲がわかない・・・
ご飯より寝ていたい・・・
なんとなく元気がない・・・

なかなか朝ごはんが食べられない　という人は、まずは他の生活習慣を一度見直してみましょう。赤ちゃんのうちからでも、この生活リズムは出来上がってきます。離乳食後期が始まると 3 回食になってくるので、時間帯を決めて進められるといいですね！

Vol.6　2015.12

早いもので、今年も残り１ヵ月をきりました。
先月には初雪がふり、これからどんどん寒くなります。十分な食事と睡眠をしっかりと摂り、体調管理にはくれぐれも気を付けましょう。

# 規則正しい生活リズムを身につけよう！！

冬になると、なかなか朝起きられなかったり、夜遅くまでテレビやゲームをしてしまったりと生活リズムが崩れがちになります。
病気に負けない、元気な体を作るために、毎日の生活リズムを整えましょう！

## ＜身につけたい・８つの生活習慣＞

① 早寝（はやね）・早起（はやお）き

② 元気（げんき）なあいさつ

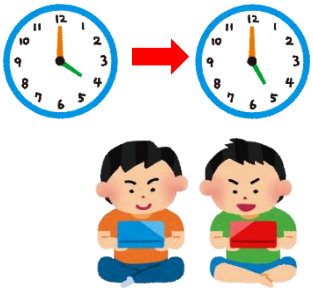
③ 食事（しょくじ）

④ トイレの習慣（しゅうかん）

⑤ 元気（げんき）に遊（あそ）ぶ

⑥ 手洗（てあら）いうがい

⑦ テレビ・ゲーム時間（じかん）をきめる



⑧ ゆっくりお風呂（ふろ）にはいる

## 普段を振り返ってみましょう

特に、３歳までの生活習慣はその後の将来まで続くといわれています。
年齢の早い時期の改善に越したことはないので、少し乱れてきているかな・・・
と思うお子さんは今のうちに見直してみましょう！（赤ちゃんでも大切です！！）
上の８つの絵を参考に家族みんなで気を付けていきましょう！！

Vol.5　2015.10

最近、一気に秋らしくなってきました。秋晴れが続くと気持ちがいいですね。秋といえば、食欲の秋。夏の暑さで弱ってしまった体調を戻すため、また、冬を乗り越えるために多くの栄養を取り込もうとして自然と食欲が増すそうです。子どもたちの食欲もぐんっと増します。秋の行事は芋ほりや遠足、運動会に芋煮会・・・食べ物と触れ合う行事がたくさんあります。お子さんと一緒に、ぜひ様々な食の体験に触れてみてください。

# ～お子さんのおやつを見直してみませんか～

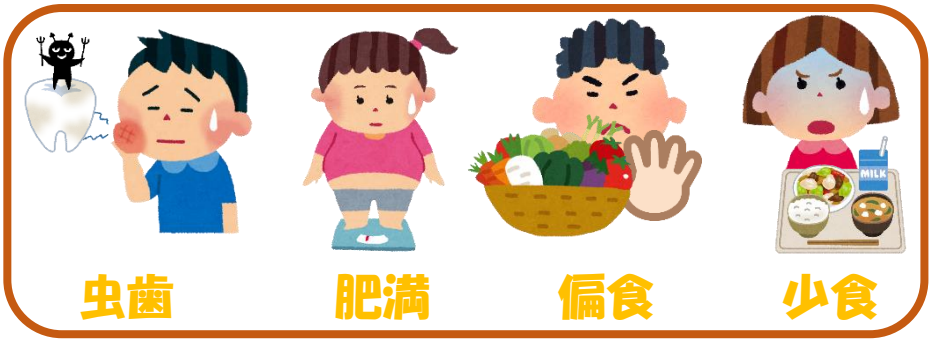
## ☆本来のおやつの意味

3食で足りない
栄養の補給

良い習慣作りを
身につける
（手洗いや歯磨きなど）

気分転換や情緒
の安定

## ☆必要以上におやつの量・回数が多いと・・・




体や食生活に悪影響となります。必要なはずのおやつが成長を妨げてしまうことに・・・

### ＜おやつの目安＞

●1～2歳児：
1日栄養量の10～20%
（約90～200Kcal）

●3～5歳児：
1日栄養量の10～15%
（約120～200Kcal）

## ☆おやつを摂るときに気を付けること

①食事の妨げにならないような量にする

②市販のお菓子やジュースに偏りすぎない

③おやつの時間や回数を一定にする

体に優しく、しっかりと体を作れるような
おやつの組み合わせにしてみましょう！

＜50Kcalのおやつ＞

・バナナ55g（1/2本）・サツマイモ40g（中1/4本）
・一口おにぎり（具あり）30g（1個）
・ボーロ　13g（小分けの袋2/3袋）
・ヨーグルト
（無糖）80g（大1/6パック）
（加糖）60g　（4パックのセットの1個）

Vol.4　2015.9

あんなに暑かった夏から一変、一段と涼しい日が続くようになりましたね。温度の変化のせいか、外来でもせき込んだり、熱が続いたりするお子さんを多く見かけるようになりました。季節の変わり目というのは、体がどうしても対応しきれず体調を崩しがちです。お忙しいご家庭も多いかと思いますが、お子さん、そしてお父さん、お母さん自身も体にはお気をつけ下さい！少しでも変かな～と感じた時は無理せず休養を．．．

# 病気に負けない体を作ろう！

◎十分な睡眠・食事・運動でしっかり体力をつけよう！

◎服装や部屋の温度に注意して過ごそう！

◎こまめに保湿して体調を整えよう！

# もし、体調が崩れてしまったら・・・

## ●食欲がないときは、無理に食事をしないこと

早く回復するために食事はとても大切です。しかし、食欲がないときに無理にすすめる必要はありません。少し様子を見て、食欲が出てくるのを待ちましょう。ただし、こまめな水分補給は忘れずに！
（◯経口補水液：OS－1・アクアソリタなど、麦茶や番茶、母乳やミルク）

## ●食欲が出てきたら、消化の良いメニューから始めよう

元気が出てきても、消化力はまだ完全ではありません。
消化の良いものから少しずついつもの食事に戻します。

## ●熱すぎず、冷たすぎず、口当たりが良い物を選ぼう

消化の良いメニューでも、食べるときに熱かったり、
冷たすぎると口やのどを刺激してしまいます。
人肌よりも少しぬるく冷ました物が GOOD！
口内炎や扁桃炎、せきが続くときは注意しましょう。
濃い味付けも注意が必要です！

□たんぱく質や□ビタミン類をとって
ウイルスに対する免疫力を高めましょう！

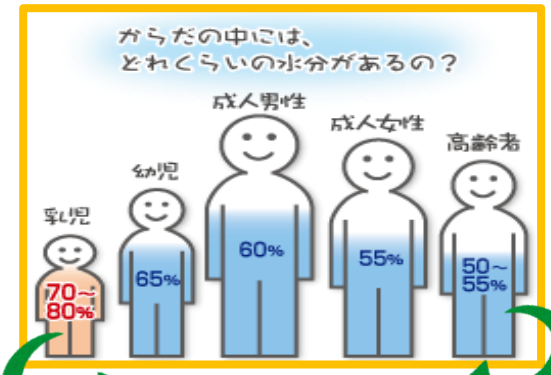
＜おすすめの食品＞

□卵かゆ
□□煮込みうどん
□白身魚や煮豆腐
□野菜の裏ごし・スープ
□茶碗蒸し

Vol.3　2015.7

7月に入りました。今年の夏も例年通り暑くなりそうですね。気温が上がると体温の調節が難しくなってきます。日頃から水分補給を心がけましょう。特に小さいお子さんは自発的に摂取することが出来ないので、汗やおしっこの量、その日の体調や表情を見て水分を補給してあげて下さい。

# ＜＜　熱中症対策は出来ていますか？　＞＞




脱水症に特に注意

水分が必要以上に出てしまうと

| 水分減少率（体重に占める割合） | 主な症状 |
|---|---|
| 2% | のどの渇き |
| 3% | 強い渇き、ぼんやりする、食欲不振。 |
| 4% | 皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮 |
| 5% | 頭痛、熱にうだる感じ |
| 8～10% | 身体動揺、けいれん |

（出典：Adolph, E.F. et al., 中井改変）

◆赤ちゃん・・・水分の出入りが多い、腎臓の機能が未発達、自分の意志で水分補給が出来ない　ため

◆お年寄り・・・筋肉量や腎機能の低下、食事量の不足、のどの渇きを感じにくくなる　ため

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

「のどが渇いた！」と感じた時には遅いので、その前にしっかり水分補給を！！

## ～　Point　～

**①こまめに水分をとる！**

**②一気飲みは×**

→　一度に吸収出来る量は決まっています

**③冷たすぎるものは×**

→　冷たい飲み物は美味しいので必要以上に飲み過ぎてしまいます

**④普段の水分補給は水かお茶**

**⑤汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも上手く活用**

→塩分（ミネラル）や糖質、クエン酸などで素早い水分の吸収が可能

※ジュースや炭酸飲料水には砂糖がたくさん入っているので注意しましょう

赤ちゃんの場合はミルクや母乳を欲しがるだけあげれば足りるとされていますが、お風呂上がりや起きた時、泣いた後など汗をかくタイミングを見計らって、授乳に影響がない水分補給をしてあげましょう！