

エスマイル 通信

管理栄養士編

Vol.73

特集：食育

管理栄養士質問箱：便秘
～便秘時の食事のポイント～

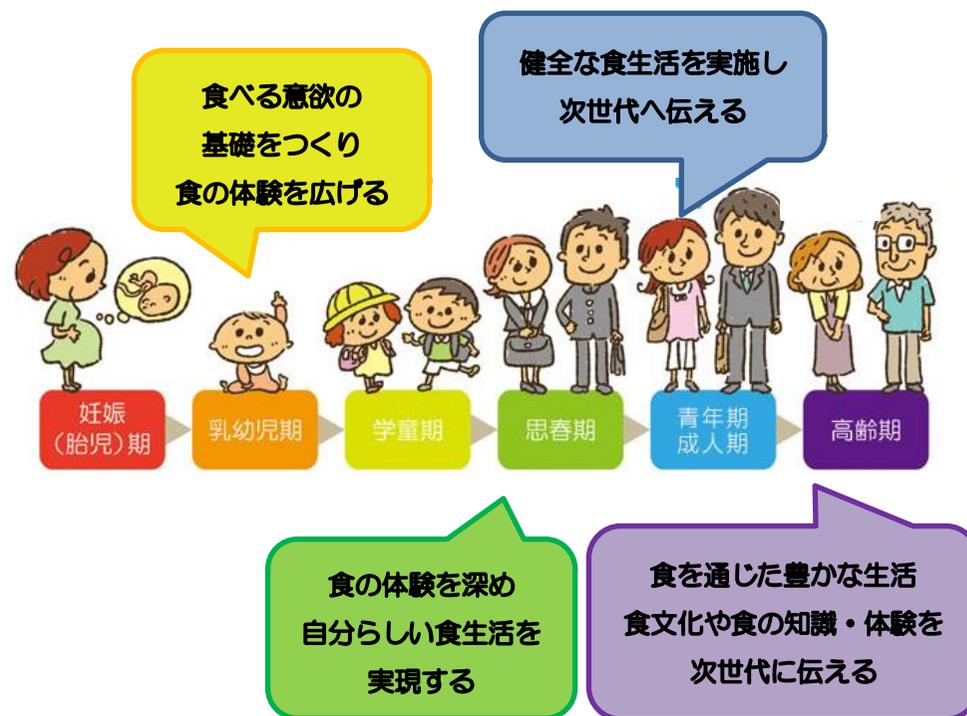


食育とは？

農林水産省・・・生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの
文部科学省・・・子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけること
つまり食育とは「生活の基礎作りに役立つ基本的な食事を学ぶ教育」です。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 食べ物の選択や食事作りができる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 日本の文化を理解し伝えることができる
- 食べ物や作る人への感謝の心



これらは、子供のころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び身につけていき、大人になってからも生涯にわたって実践し育み続けていきます。

※参照：「食べる力」＝「生きる力」を育む 食育 実践の環を広げよう

家庭でできる食育活動

①欠食なく食べる

1日3食、決まった時間にきちんと食べることを体に覚えさせましょう。
休日も生活リズムを崩さないよう心がけましょう。



②正しい配膳をする

毎日正しい配膳を繰り返すことで自然と食事のマナーが身につきます。

③一緒に食材の買い物に行く

食材の原形を知るきっかけになったり、有名な産地があるという発見に繋がります。また、消費期限を確認するなど、食の安全についても学べます。



④旬のものを食べる

四季ごとの旬のものが食卓に上がれば、毎年の繰り返しでどの食材がいつ旬なのか分かるようになります。



⑤一緒に料理をする

具材を入れる順序やその理由、調味料の役割などを知る良い機会になります。

⑥苦手なものをどうやったら食べられるか一緒に考えてみる

自分の考えた方法で食べられるようになれば、喜びに繋がります。



⑦食事についての感想を言ってみる

味、色味、歯ごたえなど子供が感じたことを話題にするだけで、食に対する関心が高まるはずですよ。



⑧一緒に楽しく食べる

大切な人との食事は、食生活のみならず人生を豊かにします。心の成長の為に楽しく食事することを心がけましょう。

—まとめ—

食に関して子供たちのプラスになる事、習慣的にできる事を一緒に無理なく行うことが、いつの間にか子供たちの「当たり前」になって身についていきます。

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です。
これを機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか？



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい★
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q 便秘で困っています。毎日3食とっていますが毎日便通がありません。



A 便秘の時の食事のポイント

1. 食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。
2. 朝起きたらコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。
3. ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう。
4. 適度に腸を刺激する食品を取り入れましょう。
5. 毎日規則正しい運動をしましょう。



※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 角南

★便秘の時の食事のポイント



1.食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。

【水溶性食物繊維】

果物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれています。これらの食物繊維は便の中に溶け込み、便を軟らかくして腸内の通過をよくします。

【不溶性食物繊維】

豆類、根菜類、野菜類、きのこ類などに多く含まれています。これらの食物繊維は腸のぜん動運動を活発にして便を押し出す効果が期待できます。



2.朝起きたらコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。

水分は便を軟らかくするために必要です。

3.ビフィズス菌で腸の働きを活発にしましょう。

腸内細菌であるビフィズス菌はヨーグルトや乳酸飲料に含まれています。

このビフィズス菌を体内で増やす働きをするのが、ごぼう、たまねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、ライ麦などに多く含まれているオリゴ糖で、みそや納豆



などの発酵食品も同様の働きをします。

4.適度に腸を刺激する食品をとりいれましょう。

香辛料や酢、適度のアルコール飲料は腸を刺激して排便を促進します。

5.毎日規則正しい運動をしましょう。

運動は腸の働きを活発にさせます。腹部のマッサージも効果があります。