



# 5月のたべものつうしん



元気のもと「早寝・早起き・朝ごはん」+「朝ウンチ」で生活リズムを整えよう！

## 早寝・早起きを実践するためのポイント！



### 1. まずは早起きからはじめよう！

前夜、眠るのが遅くなくても決まった時間に起きましょう。

### 2. 朝の光を浴びましょう！

脳は、朝の光をキャッチして、体内時計をリセットします（※通常、生体時計は25時間といわれています）  
朝の光を浴びることで、1日24時間に規則正しい生活を送ることができます。

### 3. 寝る時間を決めよう！

成長にかかわるホルモンは深い睡眠時（幼児期で深夜12時頃）にまとまって出ます。  
分泌時に深い睡眠でいられるよう夜9時頃までには寝ていたいものです。

『早寝・早起き』ができ、朝ごはんをしっかり食べると消化器官が刺激され、『朝ウンチ』が出やすくなります。  
いいウンチを出すために、おなかの中の『おそうじ屋さん』食物繊維について知りましょう。

<おなかすっきり>

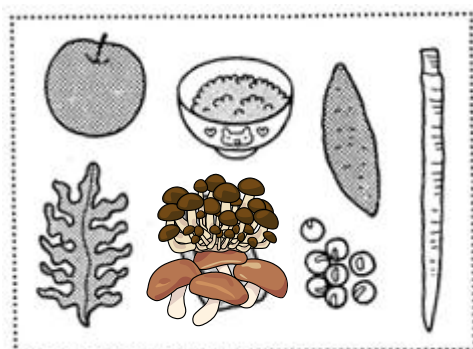
食物繊維の多い食べ物を食べましょう

食事が洋食化するにつれ、高たんぱく・高脂肪に偏り食物繊維不足になりがちです。

## 食物繊維ってなんでしょう？

食物繊維は、人の体の中で消化できない成分のことで、昔は栄養にならないと不要物と考えられていました。しかし、おなかの調子を調えたり、生活習慣病を防いだりする働きが知られるようになり、現在では『第六の栄養素』とまで言われています。

不足すると、便秘をおこしやすくなるので、気をつけましょう。



## 食物繊維が多い食べ物は？

食物繊維は、野菜や果物、いも類、豆類、海草、きのこ類、未精白の穀物（玄米など）に多く含まれています。食事にとり入れるのなら『昔ながらの和食』（玄米ごはん、野菜やひじきの煮物、五目豆、大学芋など）がおすすめです。

食物繊維は現在の日本人の食生活では不足しがちなので、毎日欠かさず食べましょう。

## ▼子どもには食べづらい場合も……▼

食物繊維が多い食べ物の中には、まだそしゃくする力が弱いお子さんにとって、食べづらいものもあります。(※奥歯がそろうのは2歳6カ月～3歳頃です)

無理に食べさせようとすると、好き嫌いの原因になったり、丸飲みこすることを覚えたりすることもあるので、お子さんの様子を見ながら食事に取り入れましょう。



## 便秘の原因は食事と運動不足？

お子さんが便秘がちで困っていませんか？ 幼児の便秘の主な原因は、食生活のみだれや偏食といわれています。

食事をすることによって、排便のリズムがととのいやすくなるので、規則正しい時間に食事をするのが大切です。毎日、食物繊維をとりいれたバランスのよい食事をしましょう。

また、運動も重要です。体を動かすことで、腸の働きが刺激されます。戸外で全身を動かしたり、部屋の中でもできることで体を動かしたりしましょう。

そして、朝、時間に余裕を持って、ゆっくりトイレに入る習慣をつけましょう。

すっきりウンチのために・・・



(こども2人 大人2人分)	
ごはん	人数分
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	200g
にんじん	60g
にんにく	少々
しょうが	少々
オリーブ油	12g
カットトマト缶	150g
りんご	3g
グリーンピース	30g
ゆで大豆	100g
カレー粉	1.8g
水	180g
砂糖	6g
はちみつ	3g

### 大豆でおなかすっきり「キッスキーマカレー」

保育所でも人気のキーマカレー。

ひき肉の半量分を大豆に変えることで食物繊維が3.4gになり、1日の1/4量をとることができます。(1日の目標量13g) フードプロセッサーがあると食材を一度に切ることができます。



1. にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。りんごはすりおろす。
2. ゆで大豆は粗みじんに切る。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、低温でにんにく、しょうがを炒める。
4. 豚ひき肉を加え、火が通るまで更に炒める。玉ねぎ、にんじんを加えて全体がしんなりとするまで炒める
5. カットトマト缶、すりおろしたりんご、ゆで大豆、水を加えて煮込む。グリーンピースを加える。
6. カレー粉、砂糖、はちみつを入れて味を調べて出来上がり。(煮詰め具合で調整)
7. ご飯に盛り付ける。