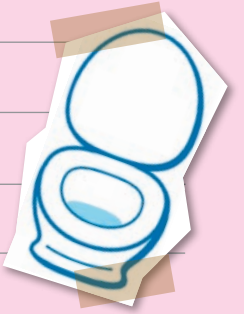


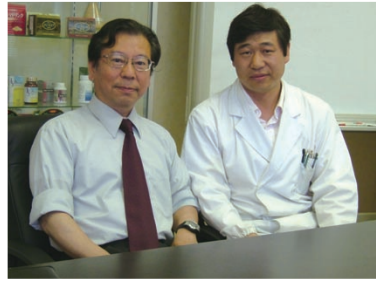


子どもたち、お母さんと、先生と

みんなで「うんち」を考えよう!③



さつそく質問です。さて、どんなうんちだと健康的で、そういううんちができるようにするには何に気をつけたらいいでしょうか? 結論からいうと、健康的な便の色は黄色っぽく、理想的なのはバナナ状で、スルツと出てくる感じのうんちです。匂いも刺激臭は少なく、漬け物のような酸性の匂い。だいたい、野菜と魚を多く食べるアジア人の便は黄色っぽく、



▲西原さん(左)と王さん

「うんち」を考える特集のラストです。どんなうんち(便)が健康的なうんちなのか、人や環境の健康とか人を健康やかにする食べ物などを調べたり研究したりしている、専門家にもお話を聞きました。

1. コロコロ状				
2. カチカチ状				
3. バナナ状				
4. 練状				
5. 泥状				
6. 水状				

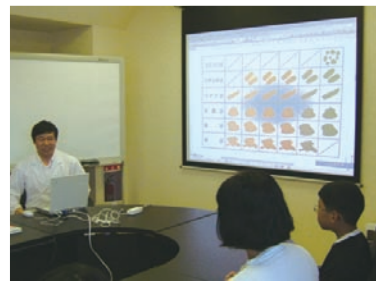
ヨーロッパ人の便は黒っぽいそうです。肉食が多いと便は黒くなり、匂いもくさくなります。健康的なのは黄色いうんちですから、わたしたちも、せんに質の多い野菜(大根、ゴボウ、セロリ...)いっぱいありますから調べてみましょう!)を多く、また、肉より魚を多く食べる方がよさそうですよ。

それと、おなかの腸の中を整えるように働くのは、よい乳酸菌が多い食べ物も健康なうんちです。乳酸菌の多い食べ物も健康なうんちです。

その助けになります。腸にはたくさん菌がいるのですが、やはり善玉菌が多い方がいいのです。わたしたちは良い乳酸菌というとすぐヨーグルトを思い浮かべますが、実は、日本の保存食・伝統食である漬物や納豆などの発酵食品にも乳酸菌が多いんです。やはり昔から食べ続けられてきたものにはそれなりのわけがあるのだと、考えさせられました。



▲腸にいる菌はどんななの?



▲うんちの色や形が健康を語る

「健康なうんちはこんなうんち」のお話を聞いて

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
うんちは臭くて汚いからあんまり話を聞くのはいやだなと思つたのですが、健康なうんちをしないと体が病気になるから毎日気をつけたいといけないと思つた。健康なうんちは色も形もバナナみたいなのと聞いてバナナをたくさん食べたのですが、バナナは食べ過ぎると逆にゆるいうんちになるそうで、あとでお母さんになんでも食べすぎはよくないんだよと言われました。

●記者 三上泰実 (恵庭中1年)
トイレの話なので少し恥ずかしい気がしましたが、話を聞いてうちに健康なうんちをだすには大変なんだと思つた。食べ物に注意することも初めて気付きました。

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
王さんの話を聞いて、うんちはすごく大切ということがわかりました。ぼくが毎日しているうんちは悪くないことがわかりました。ぼくがいつもしているのを説明したら、「いいうんちだね」と言われてうれしかったです。

●記者 三上泰実 (恵庭中1年)
最後に、便秘の原因と対策についてひとこと。まず、わりあい多い原因が、食事の量が足りないこと。食べる量が少なくなると便のかさが少なくなりますので出る量も減ります。たくさん食べれば、かさも増えて出やすくなります。

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
健康なうんちは色も形もバナナみたいなのと聞いてバナナをたくさん食べたのですが、バナナは食べ過ぎると逆にゆるいうんちになるそうで、あとでお母さんになんでも食べすぎはよくないんだよと言われました。他に肉よりも魚の方がいいなんてびっくりしました。これからも、栄養のある体にいいものを食べて、健康に生きようと思つきました。

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
うんちは臭くて汚いからあんまり話を聞くのはいやだなと思つたのですが、健康なうんちをしないと体が病気になるから毎日気をつけたいといけないと思つた。健康なうんちは色も形もバナナみたいなのと聞いてバナナをたくさん食べたのですが、バナナは食べ過ぎると逆にゆるいうんちになるそうで、あとでお母さんになんでも食べすぎはよくないんだよと言われました。

●記者 三上泰実 (恵庭中1年)
トイレの話なので少し恥ずかしい気がしましたが、話を聞いてうちに健康なうんちをだすには大変なんだと思つた。食べ物に注意することも初めて気付きました。

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
王さんの話を聞いて、うんちはすごく大切ということがわかりました。ぼくが毎日しているうんちは悪くないことがわかりました。ぼくがいつもしているのを説明したら、「いいうんちだね」と言われてうれしかったです。

●記者 三上泰実 (恵庭中1年)
最後に、便秘の原因と対策についてひとこと。まず、わりあい多い原因が、食事の量が足りないこと。食べる量が少なくなると便のかさが少なくなりますので出る量も減ります。たくさん食べれば、かさも増えて出やすくなります。

●記者 三上佳珠 (柏小4年)
健康なうんちは色も形もバナナみたいなのと聞いてバナナをたくさん食べたのですが、バナナは食べ過ぎると逆にゆるいうんちになるそうで、あとでお母さんになんでも食べすぎはよくないんだよと言われました。

野菜や果物も洗えて、環境に優しい洗剤です。
チバ 万能型濃縮洗剤

希釈ボトル 315円 (本体価格300円)
チバ 万能型濃縮洗剤 1,000ml 5,040円 (本体価格4,800円・送料無料)

- 希釈すると1000mlボトルで30本分! とても経済的です。
- 家中の色々な用途に使えて安心・安全! 中でも、野菜や果物についた農薬を洗う洗剤としてもお使いいただけます。
- 植物由来(とうもろこし・ヤシ油)の原料ですので、下水や河川の汚れを防ぎます。詳しくはホームページで!

<http://www.chiba-keshohin.com/>
お問い合わせ・ご注文電話番号 0120-389-412
中央ヤング商事/チバ化粧品

小食が便秘の原因なのかも

最後に、便秘の原因と対策についてひとこと。まず、わりあい多い原因が、食事の量が足りないこと。食べる量が少なくなると便のかさが少なくなりますので出る量も減ります。たくさん食べれば、かさも増えて出やすくなります。

ダイエットなどをするときにも、食べる量を減らすより、何を食べるかを考えた方がいいですよ。

日本人が長生きなのは、魚や発酵食品(味噌、漬物、納豆など)と根菜などの食物繊維の豊富なものという昔からある和食のおかげなんです。それに乳酸菌もいろんな種類があるということに驚きました。私もこれからは魚とかヨーグルト、野菜をいっぱい食べようと思います。

でもなんでもたくさん食べれば良いと言うわけではありません。おすすめの方法は、やはり野菜やフルーツをたくさん食べる。フルーツは便のかさを増してくれ、食物酵素が含まれているので、間食には持つてこいの食べ物です。

食べる量が減れば出ない便の滞在時間が長くなり、便からの有害物質が長時間大腸から吸収されるので、肝臓に負担をかけて腸の動きも弱くなつてしまします。それでお腹が痛くなることも増えるようですよ。肝臓が弱くなれば冷えの原因にもなるので、体がむくんだりもします。