

うんち をしらべてみよう!

きみのうんちは
どれかな?



うんちは、からだのなかからのおたよりです。
うんちのかたち、いろ、かいすう、においてからだの
なかのちょうしがわかります。



ひにち	きのこ たべた?	うんちの かいすう	うんちのかたち	うんちのいろ	におい
かきかた 4 1 がつ にち	○	2 かい	#おんち しやせ		たよい
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			
がつ にち		かい			

りそくのうんち



- ・バナナのかたち
- ・きもちよくてる
- ・きいろっぽい
- ・あまりくさくない
- ・すこしやわらかい

よいうんちをつくるためには、たべるものがたいせつです。

うんちをつくる「しょくもつせんい」のおおいもの、ちょうのはたらきを
よくする「きんしょくざい」をしっかりたべましょう。そして、うんちを
だすちからをつけるために、うんどうをしっかりしましょう。



<うんち日記(おうちの方向け)説明書>

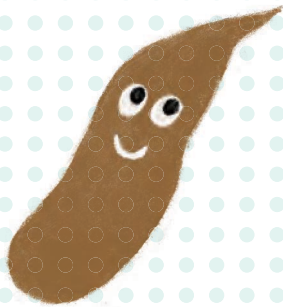
2021年、「きのこ」をテーマとした「第2回 めざせ きのこ博士! げんきのコンクール」を開催します。

自由研究や、親子学習の題材に、「きのこ」を学んで、コンクールに参加し、このうんち日記をつけて子どもたちの健康状況を確認しましょう。幼児や低学年の子どもたちは「うんち」の話が大好きで、汚いものというイメージだけでなく、面白いものとしてとらえている傾向がみられます。

「うんち」は身体の中からのメッセージ(お便り)なのです。**「うんち」は全体のおよそ80%が水分**で、残りの20%が食べかす・腸の粘膜・腸内細菌がそれぞれ(1/3)ずつで構成されています。

病院等で便の検査をするのは便が健康になるために重要な役割を担う腸の様子を知る貴重な手掛かりを持っているからです。

<理想のうんち>



形・色・臭い

- バナナ状
- やわらかい
- 色は黄色～茶色
- あまり臭くない黄

出るときの状態

- 水に浮く
- スル〜っと出る
- 1日3回～3日に1回が理想
- 出た後、スッキリした感覚がある

理想のうんちをつくるのに必要な3つのこと

- ① 「うんち」をつくるのは「食物繊維」
- ② 「うんち」を育てるのが「菌食材」
- ③ 「うんち」を体外に出す働きをするのが「運動」です。

3つのうち1つが欠けていても理想的な「うんち」は出ません。

理想のうんちをつくる「食物繊維」が豊富に含まれ、100%菌の「菌食材」であるきのこを食べることが理想のうんちに近づく第一歩となります。きのこを積極的に毎日の料理に取り入れて、「きのこ体操」のような運動をすることがオススメです。

きのこで菌活をして元気な毎日を過ごしましょう!



きのこのレシピは
ここから
検索してね!

<うんちから読み取る健康状態>

うんちの形

ころころうんち



腸内の悪玉菌が多くなっている状態。肉などのタンパク質の摂取が多く食物繊維が不足気味。

かちかちうんち



色が黄土色であれば水分不足かも。色が黒っぽい場合は悪玉菌が多いので、食物繊維の摂取が必要です。

バナナうんち



理想的なうんちの状態。食物繊維や菌食材がしっかり摂れています。

やわらかうんち



きちんと消化ができていないことも。よく噛んで食べることが大切です。においが臭いと悪玉菌が多いかも。

どろどろうんち



食べ過ぎ、飲み過ぎなどが原因かも。バランスのとれた食事をしっかり摂りお腹を冷やさないようにしましょう。

うんちの色



善玉菌が多く、良い状態

悪玉菌が多く、悪い状態

※赤い便・黒い便・白い便がでたときは病気の可能性があるので、病院に行きましょう。

「うんち日記」を使って、「うんち」の形や色、においなどを調べることで体の調子が分かります。

うんちの状態が良くなると腸が整い、集中力がアップしたり、体調を崩しにくくなるなど、お子様にも嬉しい効果がたくさんあります。

「うんち日記」を継続的にお使いください。





<うんち日記の使い方>

「菌食材」を食べる前と、食べた後の「うんち」に変化があるかな???
ぜひ、お子様と楽しみながら研究してみてください。

きのこを食べて「うんち」の変化を記録しましょう!

Step 1

きのこについて学ぶ!
きのこ学習やきのこ体操で
きのこについて勉強しよう。

ここから勉強できるよ!



Step 2

きのこを食べる
きのこを毎日食べよう! 1日半パック~1パック食べるのが理想です!

コラム

効果的なきのこの食べ方

きのこを美味しく、より栄養をたくさん摂るための4つのポイント

ポイント① 洗わない!

風味が落ち、栄養素が流れ出てしまうから。※衛生環境の整った施設で作られたものに限ります。

ポイント② 火を通す!

生のまま食べるとおなかがゆるくなる場合もあります。

ポイント③ 短時間で調理する!

長時間の過熱は、ビタミンB群などの栄養素が損なわれます。

ポイント④ きのこを煮る時は水から煮る!

きのこは、60℃~70℃でうまみが増えます。熱湯に入れるのではなく、水から煮るとおいしい出汁が出ます。



Step 3

うんち日記を使ってうんちを観察する!
うんちの回数、形、色、においはどうだったかな?
毎日確認してうんち日記に記録しよう!

Step 4

結果や感想を書こう!
1週間きのこを食べてうんちを観察してどうだったかな?
結果や感想を書いてみよう!

