

# お子さんは、毎食野菜を食べていますか？

野菜などの食物繊維を毎日食べることで、排便を促します。  
鯖江市では、大腸がんの精密検査対象者が増えています。

## ① 便は、何でできているか知っていますか？

毎日便が出て、  
便秘にならないことが大切です



|     |     |      |
|-----|-----|------|
| 20% | 1/3 | 腸内細菌 |
|     | 1/3 | 腸粘膜  |
|     | 1/3 | 食べかす |
| 80% | 水分  |      |

便秘になる...

腸内細菌が入れ替わらない  
細胞が活性化しない

## ② 便秘にならないポイントは？

- (1) 朝食をきちんと食べること（朝が一番強く便意を感じます。）
- (2) 自由に体を動かすこと
- (3) 野菜をしっかり食べること

野菜の繊維が、便の材料になります

|                     |            |          |
|---------------------|------------|----------|
| 1日の食物<br>繊維の<br>目標量 | 大人（女性 30代） | 18g 以上/日 |
|                     | 子ども（3歳）    | 8g 以上/日  |

（参考：2020年版 日本人の食事摂取基準）



食事量もポイント

約 13%  
主食

約 75%  
**野菜**  
芋  
海藻  
きのこ  
果物

何から摂取するの？

煮物や、おひたし  
具だくさんの汁など”かさ”  
を減らして、沢山食べられ  
るようにしましょう。

子どもの便秘には、こんな原因も...  
★**食事が少ない**と、便のもとが腸に長く  
とどまるため、便が硬くなります。