

3つのウンチ力の秘密!

3つのウンチ力が快便のカギ!

理想的なウンチは、水分が約70~80%、腸内細胞や食べもののカスが約20~30%になっているんだ。いいウンチを出すためには、ウンチを「つくる」「育てる」「出す」という、3つの力が必要なんだ。この3つの力をつけるために、何をしたらよいかを調べてみよう!



3つの力を
しっかり
まな
学ぼう!!



ウンチをつくる力について考えてみよう!

いいウンチをつくるためには、食生活がとても大切。食べものの栄養素はいろいろあるけど、ウンチをつくるために何に気をつけたいんだろう。

ウンチをつくるために大切な
栄養成分は何?

その栄養成分が含まれている食材を、
5つ書いてみよう。

その栄養成分を摂るために、
おすすめのメニューを書いてみよう。

ウンチを育てる力について考えてみよう!

腸の中には、3種類の細菌がいる。体により動きをする「善玉菌」と、体によくない動きをする「悪玉菌」、腸の中で優勢な方に味方する「日和見菌」なんだ。

次の菌を「善玉菌」と「悪玉菌」に分けてみよう。

- 乳酸菌 ●ビフィズス菌 ●大腸菌 ●納豆菌 ●ウェルシュ菌
- 酵母菌 ●麹菌 ●ピロリ菌

善玉菌	悪玉菌

腸の善玉菌を増やすためには、何をしたらいいのが調べてみよう!

善玉菌が多く含まれている食べものをあげてみよう。

ウンチを出す力について考えてみよう!

ウンチを出すためには、腸が縮んだり広がったりをくり返す「ぜん動運動」がきちんと起こる必要があるんだ。

運動不足になると、どうして
便秘になりやすいのか調べてみよう。

便秘の予防によく運動には
どんなものがある?

いいウンチを出すためには、
どのタイミングで運動したらいい?