

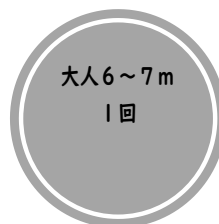
ウンチが毎日でない子が増えてきました。
大人も大腸がんが増えてきました。

大腸は1日の生活の中で2～3回しか動きません。
だからタイミングが大切です。

資料7-⑦（自分でウンチをするための準備）②、③を併せて読んでください。

[大腸が動く条件 便秘にならない条件]

- ① 胃に食物が入ると大腸が動き出す
(もし朝寝坊して朝食をとらなかったら?)
- ② 体を動かすと大腸は動き出す
(自由に体を動かすこと。泣くことも大切)
- ③ 大腸の長さ
(腸が長いほど便が出るまでに時間がかかります)



- ④ 便の量は食物繊維の量できまります
食物繊維は植物の細胞膜のことです

	1日の食物繊維	1日の野菜の量
1歳児	10g	120g
大人	20～50g	300～400g

お母さんの
体重と
比較すると...