03

見逃しがちな「消化」について

0-2歳はまだまだ消化器官が未発達なので、食べたものがそのまま便にでてきやすいが、ちゃんと栄養は吸収できている。

腸脳相関

人の脳と腸が互いに密接な影響を及ぼしあう現象のこと
腸を整えると、脳にもいいということがわかっている。

消化をきちんとするために、幼少期から気を付けることは「噛むこと」しっかり噛むことは、味わうことにもつながる。

赤ちゃんの便秘の目安

- [x] うんちの回数が週２回以下
- [x] いきんでも出ない
- [x] 泣きながら便をする
- [x] 便を出すと肛門が切れる

便秘になりやすい時期

- [x] 離乳食開始時
- [x] トイトレスタート時
- [x] 小学校入学時

Pでpoo(うんち)を出そう

Pのつく食べ物

Prune(プルーン)、Peach(もも)、Pear(梨)、Plum(プラム)、Apricot(あんず)、Apple(りんご)　Peas(豆)

シンバイオティクスを意識する

善玉菌と、善玉菌のエサを同時に摂取することが大切

離乳食期ではこんな組み合わせがオススメ！
オリゴ糖バナナヨーグルト
キャベツと玉ねぎのお味噌汁
納豆もち麦ご飯

シンバイオティクス



https://www.danone-institute.or.jp/mailmagazines/backyear/4487.html