

医科学 見聞録

ウンチの話

(公社) 山口県栄養士会
理事 野崎 あけみ

2017年のNPO法人日本トイレ協会のアンケート調査で小学生の3人に1人は便秘状態・便秘予備軍であることが明らかになりました。学校でウンチを我慢する、朝食をとらない、食事中的食物繊維の不足などが主な原因とされています。

日本人の食物繊維摂取量は年々減少しています。理想的な食物繊維量は28g/日との研究もありますが、日本人の目標摂取量は小児15g/日から成人20g/日程度です。

毎日ウンチを観察して、便秘にならないよう生活習慣や食事に注意しましょう。

ウンチは硬くなるほど便秘、ウンチのかたさを観察してみよう

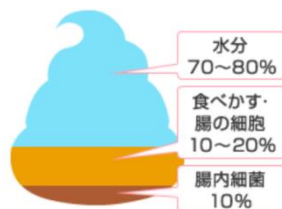
消化管の 通過時間 ↑ ↓	1	コロコロ便	硬くてコロコロの 塊状の便
	2	硬い便	ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便	表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便	表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟かい便	はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便	境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便 泥状の便
	7	水様便	水様で、固形物を含まない 液体状の便
非常に遅い (約100時間)			
非常に早い (約10時間)			

- 1～2 : 腸内の停滞時間が長く、便秘と判断されます。
3～5 : 正常便、特に「4」が理想便です
6～7 : 柔らかすぎて、下痢と判断されます。



便の硬さだけでなく、便の量便の硬さだけでなく、便の量や色、においの観察も大切です。

ウンチは食べ物のかすと腸内細菌、水分からできています



食べかす : 消化吸収できなかった食事中的食物繊維。

腸内細菌 : 腸内に住み着いている菌です。

食物繊維が多いと善玉菌が増えます。

水分 : 食物繊維が水分引きつけ便をちょうどよい硬さにしています。

子どもたちは食物繊維15g/日以上を目標に取ろう！

食物繊維の成人1日あたりの目標量	
男性	女性
20g	17~18g
食物繊維を多く含む食品に含まれる食物繊維量	
玄米ごはん (150g) 2.1g	そば (180g) 3.6g
野菜類 (150g) 2.9g	パナナ (150g) 1.7g
おから (50g) 5.8g	えのき (40g) 1.6g
納豆 (1食分) 1.4g	しめじ (50g) 0.9g
ひじき (5g) 2.2g	
海藻類 (50g) 2.6g	
キノコ類 (60g) 2.6g	
りんご (150g) 2.3g	

子どもたちの好きな肉や魚・卵・牛乳には食物繊維は含まれていません。

穀類、イモ類、豆類、野菜、きのこ、海藻、果物が食物繊維の宝庫です。毎日の食事に取り入れましょう。



主食に五穀米やライ麦パンなどを利用するのも効果的です。

参考文献：日本人の食事摂取基準 2020年版