

赤ちゃんから腸をととのえよう



# 赤ちゃんのうんち

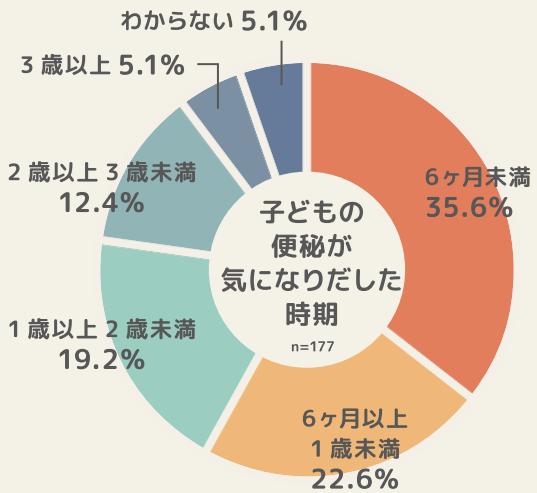
離乳食期編



## 離乳食期は便秘になりやすい？

子どもが便秘になりやすい時期は、「離乳食の開始」、「トイレトレーニング」、「小学校の入学」といわれています。離乳食を始めて、うんちに形ができたり、少し硬くなったりすると、赤ちゃんにとっては出しにくくなることがあります。

便秘に困っている0～3歳児の保護者に聞いたところ、子どもの便秘が気になりだした時期として、58.2%の人が「1歳未満」と答えました。トイレトレーニングにつまずかないためにも、離乳食期からうんちを溜めないことが大切です。



「0～3歳児の排便、トイレトレーニング、食事・栄養、睡眠に関する困りごと調査」  
2022年、NPO法人日本トイレ研究所

## 離乳食期は腸内フローラが変わる時期

私たちの腸内には多種多様な細菌が生息しています。これら腸内細菌の集まりは「腸内フローラ」あるいは「腸内細菌叢」と呼ばれ、健康や病気と深く関わり合うことから近年とても注目されています。

離乳食開始前の赤ちゃんの腸内フローラは「善玉菌」の代表、ビフィズス菌が豊富で、赤ちゃんの健康に貢献していると考えられています。離乳食が始まると、腸内には様々な菌が増え始める一方、ビフィズス菌の割合は減っていき、腸内環境が大きく変化します。

## 離乳食期のビフィズス菌

同じヒトでも、赤ちゃんと大人では腸内にいるビフィズス菌の種類が異なることを知っていますか？

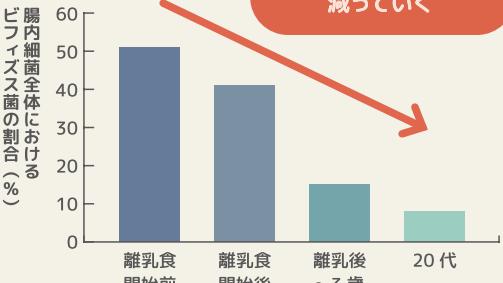
赤ちゃんから大人まで共通して腸内にいるビフィズス菌（ロンガム種など）や、離乳完了までの乳児に特に多いビフィズス菌（ブレーベ種など）がいます。ロンガム種とブレーベ種は離乳食期の多くの乳児の腸内に生息していることから、この時期に適したビフィズス菌と考えられます。

## NICU（新生児集中治療室）で活躍するビフィズス菌



### 年齢による腸内細菌バランスの変化

離乳食をはじめる  
とビフィズス菌の割合  
減っていく



出典 Odamaki T et al. BMC Microbiol (2016)

### ヒト常在性ビフィズス菌



出生時の体重が2,500g未満の低出生体重児の赤ちゃんは腸の発達が未熟で、2,500g以上で生まれた赤ちゃんに比べ、ビフィズス菌が少ないことが知られています。

赤ちゃんに適したビフィズス菌（ブレーベ種M-16Vなど）は、出生時の体重が1,500g未満の極低出生体重児のような赤ちゃんにも与えられ、成長を支えています。

提供：森永乳業株式会社

## うんちの変化

離乳食を開始すると、徐々にうんちに形ができ、量も増えてきます。ミルクだけのときに比べ、大腸にとどまる時間が長くなり、においも大人に近づいてきます。

### うんちの回数と色の目安

時期	うんちの回数	うんちの色・性状など
生後1か月以内	1日5回以上	母乳の場合、黄色の顆粒便に水っぽい便が混じった便になり、粉ミルクの場合、黄色いペースト～クリーム状の便になる傾向
3か月くらいまで	1日2～5回くらい	
6か月前後から 12か月	1日2回くらい	黄褐色 (離乳食を開始すると形ができるで量が増える)

### 便秘のうんち

離乳食開始前の、5～6か月齢より前の便秘のうんちは灰緑色ですが、それ以降、灰緑色はあまりみられなくなります。5か月を過ぎた頃からは、形ができるコロコロのこともあります。

離乳食開始の頃からは、茶色～黒っぽい色になることが多く、形はゴツゴツ・コロコロして硬い、ねっとりしている、「おにぎり状」といわれる、かたまりのうんちが出ることもあります。においは生臭いような嫌なにおいになることがあります。

#### ゴツゴツ

離乳食後期  
表面がひびわれ、  
ゴツゴツした便  
(10カ月齢)

#### おにぎり状

離乳食中～後期  
便秘に特徴的な、  
大きなかたまりの便  
(11カ月齢)

#### コロコロ

離乳食完了期  
コロコロした便と、  
コロコロがくっついた便  
(1歳1カ月齢)

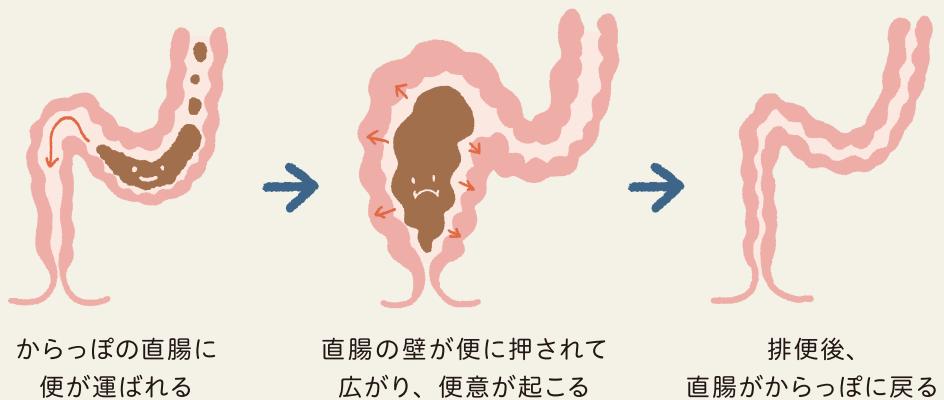
\*いずれも卒乳前

写真：NPO 法人日本トイレ研究所

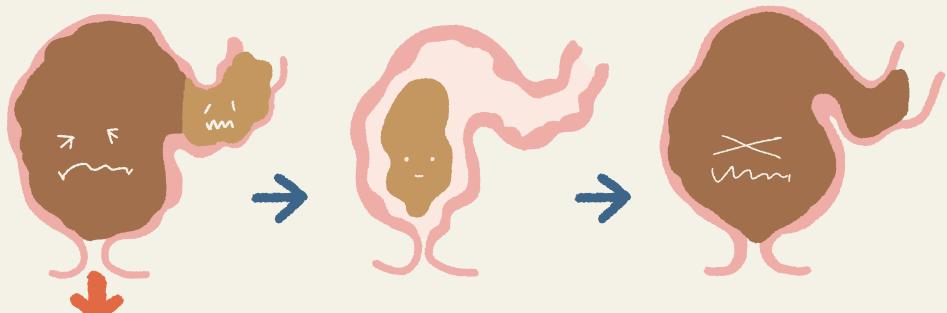
## 子どもの便秘の仕組み

1歳以上の子どもでは、直腸（肛門のすぐ手前）にうんちが溜まるタイプの便秘が多くみられます。直腸に溜まったうんちの水分は腸に吸収され、硬く、出しにくくなります。排便の時に痛い思いをすると怖くなり、排便をがまんするようになります。すると、うんちはまた硬く、出しにくくなっていきます。がまんを繰り返すうちに、直腸が伸び、便意を感じづらくなり、便秘が悪化します。

### 正常な排便



### 直腸にうんちが溜まる便秘



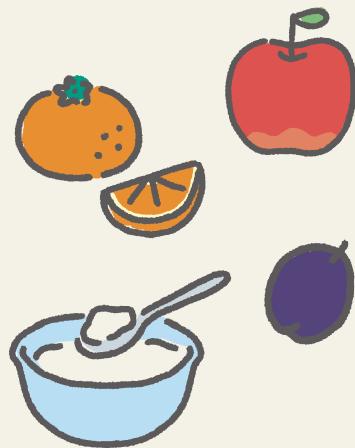
## 便秘改善に効果的な食べもの

ブルーン、りんご、かんきつ類などの果汁を3倍くらいにうすめ、10～20mlくらい飲ませることは便秘によいと言われています。

7～8か月齢以降であれば、少しずつヨーグルトを食べさせてみるのもよいでしょう。難消化性のオリゴ糖はビフィズス菌を増やすはたらきがありますので、難消化性オリゴ糖を加えるのもおすすめです。

ヨーグルトなどの発酵食品は、ビフィズス菌などの善玉菌を含むものもあり、腸内環境を整えることが期待できます。

食物繊維は大腸に届いてうんちのもとになりますが、離乳食期は消化する力がまだ未熟なため、便秘だからといって無理に食物繊維を増やす必要はありません。



## 離乳食期に摂りたい栄養

離乳食期には、赤ちゃんの成長に欠かせない鉄分が不足しがちです。

赤ちゃんの体内に蓄えられている貯蔵鉄は、1歳頃にかけて減少していきます。牛乳には鉄分がほとんど含まれていないので、鉄分の入ったフォローアップミルクを活用するなど、工夫してみましょう。

### 血清フェリチン<sup>\*</sup>の年齢変動



出典 (参考資料) 小児貧血と栄養、小児科 MOOK, 25, 35(1982)

\*血清フェリチン：体内的貯蔵鉄の量を反映して増減

## うんちが出ないときの対処法

### 綿棒刺激（肛門刺激）

お腹が張っていたり、苦しそうにいきんでいたら、綿棒刺激を試してみましょう。

綿棒に食用油やワセリンなどをぬって、肛門から1~2cm挿入します。

- ① 赤ちゃんを仰向けにして足をお腹につける
- ② 食用油などをぬった綿棒のまんなかをしっかり持つ
- ③ 肛門に少し差し込んだ後、背中側に押すとスムーズに入る  
(綿棒の先を少し入れるだけでもよい)
- ④ やさしく綿棒を回したり、出し入れする(何かにあたったら無理に行わずやめる)

\*何度かやってみて効果がなければ医師に相談しましょう



### 浣腸

綿棒刺激で効果がない場合や、離乳食が進んでうんちが硬くなってきた場合は、浣腸を試してみてください。浣腸の成分は保湿剤にも使われるグリセリンで、体には吸収されず、クセになることはありません。

ただし、何度も浣腸が必要になる場合は、一度病院を受診してみましょう。

こんなときは  
病院へ

排便が1週間に3回より少ない、硬くて出にくい、おなかがはるなどの症状が続ければ便秘と考えられます。子どもの便秘は放置すると悪化することがあります。便秘で困っている場合や、白・赤・黒色のうんちが出たり、血便や下痢があったりする場合は早めに受診しましょう。



森永

# チルミル

日本初<sup>※1</sup>

“生きた”2種類の  
ビフィズス菌  
配合!



チルミルは、お子さまの成長に大切な“生きた”ビフィズス菌配合!

1歳～3歳頃にぴったり!

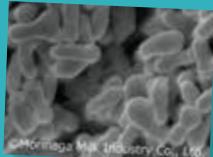
赤ちゃんのおなかから見つかった

森永のビフィズス菌

特に赤ちゃんのおなか  
に多くすんでいるタイプ  
のビフィズス菌です。

NICUなど国内外施設  
提供延べ150施設以上<sup>※2</sup>

M-16V



世界中で使用実績のある

森永のビフィズス菌

数多くの健康効果が  
研究され、国内外で  
広く使用されている  
ビフィズス菌です。

BB536



2種類とも安全性の高いプロバイオティクスとしてGRAS<sup>※3</sup>を取得しています。

◆ 森永乳業はビフィズス菌のパイオニア ◆

※1 Mintel GNPDを使用した森永乳業調べ 2020年7月 日本国内で製造されている乳幼児向け調製粉乳において  
※2 2022年7月31日時点

※3 Generally Recognized As Safe の略。アメリカの FDA (食品医薬品局)による審査を経て安全が認められた食品であることを示す。

赤ちゃんのうんち  
一離乳食期編一

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

監修：中野美和子 | 学校法人 神戸学園 理事・校長、さいたま市立病院小児外科（非常勤・元部長）

協賛：森永乳業株式会社 発行：2023年10月