保護者のみなさんへ （加藤　篤　NPO法人日本トイレ研究所　代表理事）

いいうんちが出るということは、食べること、眠ること、動くことがバランスよく行われ、からだの調子が良いことをあらわしています。つまり、自分の健康状態を知らせてくれるメッセージがうんちです。いいうんちのときは、直腸もからっぽになるので、すっきりした状態になり、集中力も高まります。子どもが、いいうんちをしたときは、とびっきりの笑顔で褒めてあげてください。いいうんちをする感覚をしっかりと身につけていただきたいです。

うんち教室では、子どもたちが元気よくうんちをすることができる「トイレ環境づくりと排泄習慣づくり」を目指しています。私がうんち王子に扮して、うんちの大切さを話すと、子どもたちは目を輝かせ興味津津な表情で聞いてくれます。また、「キラキラうんち＊をするために野菜を食べてみるよ。」と帰り際にこっそり話しかけてくれた子どももいます。（＊いいうんちのことをキラキラうんちと呼んでいます）

私たち大人が真面目にトイレ・排泄の大切さを語ることで、子どもの意識や行動は変わると信じています。子どもたちには「うんち日記」をプレゼントしていますが、保護者の方々にもトイレ・排泄の大切さに関する理解を深めて頂くため、今年度は「うんち教室テキスト」を作成しました。ぜひ、ご家族でうんちと健康について話し合ってみてください。

（2013年度こども環境学会賞・活動賞に、「うんち教室」と「うんち教室研修会」の活動が受賞しました。
2015年、「うんち教室」が日本トイレ大賞　女性活躍担当大臣・男女共同参画担当大臣賞を受賞しました。）

うんち教室のねらい

キラキラうんちをするための３つのポイント

- **朝、コップ１杯の水を飲むこと**
- **朝ごはんを好き嫌いなく、よく噛んでモリモリ食べること**
- **外で元気よくあそぶこと**

学校でトイレに行けない、うんちが出来ないという現象は、学年が上がるにつれて多くみられるようになります。排泄をしたいときにできないということは、精神や、身体面に悪影響を及ぼします。小学校低学年のうちに「トイレ・排泄は大切なもの」という意識づけや、健康的な排泄習慣を身につけることが必要です。

うんち教室では、自分のからだ・健康とうんちのつながりを学び、トイレ・排泄は大切である、トイレに行くことは恥ずかしいことではないという心を育み、健全な学校生活を送ることのできる子どもの育成を目指しています。うんち教室は、首都圏の小学校低学年を対象に2007年からスタートし、これまでの参加児童数は17,211人になりました。

また、nepia千のトイレプロジェクトの一環として、東ティモールの小学校でもうんち教室を実施しています。

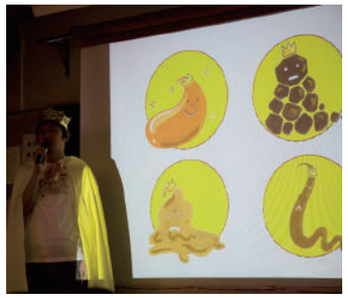
『うんち教室』でトイレと排泄の大切さを学ぶ

①～⑥までを学校の授業時間の中で実施し、⑦のうんち日記は、うんち教室実施後に各家庭で１週間記録頂くようお願いしています。

①途上国でのトイレの現状

途上国ではトイレがない不衛生な環境が原因で命を落とす子どもが多い。東ティモールのトイレ事情を通してトイレの大切さを学ぶ

②うんちの種類

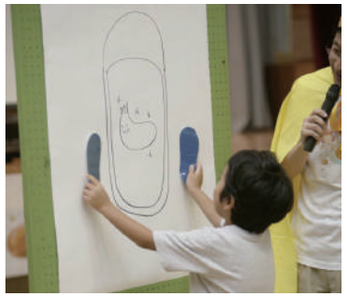


うんちを分かりやすく４つに分類（キラキラうんち、カチカチうんち、ヒョロヒョロうんち、ドロドロうんち）し、それぞれの特徴を学ぶ

③うんちが出来る仕組み

食べ物が、口の中で小さくかみ砕かれて胃で消化し、小腸で栄養吸収、大腸で水分吸収した残りカスがうんちになるなど、からだの仕組みを学ぶ

④トイレの使い方



和式便所の使い方、共同生活でのトイレマナー、次にトイレを使う人を思いやる気持ち、うんちをすることは恥ずかしくないことなどを学ぶ

⑤トイレットペーパーができるまで

紙の原材料やリサイクルの工程を伝えることで、トイレットペーパーが貴重な資源であることを気づかせ、大切に使う気持ちを育む

⑥うんちえんぴつづくり

食べ物に例えた４色のオガクズ粘土を混ぜ合わせ、うんち型の鉛筆をつくる作業を通して、自分の体の中でうんちがつくられる過程をイメージする

⑦うんち日記

起きた時間や寝た時間、朝食の内容、うんちの回数やうんちの特徴などを記録することで、意識や行動変容につなげる

2009 年から始まった “うんち教室研修会”

うんち教室をより多くの児童に届けるための仕掛けとして「うんち教室研修会」をスタートしました。養護の先生にうんち教室のノウハウを習得していただき、自身の小学校でうんち教室を実施してもらうことを目的としています。この研修会は、うんち教室の実施内容や方法以外にも、教育、栄養、排便の専門家の講義のほか、ワークショップ形式で「うんち教室」のプログラムについて自由に意見交換し、より効果的なプログラムをつくる参考にしていただいています。過去 6 年間で 134 校、計 13,868 人にうんち教室を受けてもらうことができました。教育委員会、一般教諭、養護教諭等と連携し、より多くの児童にうんち教室を届けられるよう努力していきたいと考えています。

渡部美智子先生の感想 （足立区立東伊興小学校　主任養護教諭）

生活が整っているかどうかを見て確かめられるものとして「排便」があります。排便の大切さを、楽しく心に残るような指導法がないかと探し、うんち教室とめぐりあいました。2 年生で実施したうんち教室では、食事（栄養）との関係から迫ろうと、栄養士とチームティーチングで行いました。始めは恥ずかしそうだった子供たちも、うんちの種類、うんちができるまで、キラキラうんちに会う秘密、と話を進めるうちに目が輝いてきました。うんち教室を通して、「排便は、恥ずかしいものではない、食べたら出るのが当たり前、自分の生活や健康状態のバロメーターだ」など、体にとって大切なものなのだとわかったようです。

小澤紀美子先生からのメッセージ
（東京学芸大学名誉教授　子ども環境学会理事 ）

～うんちは身体からのお便り～

子どもたちが生活の大半を過ごす学校空間は､子どもの固有の空間要求を満たすものでなければなりません｡その中でもっとも大事なのが排泄環境としてのトイレです。

8 歳くらいまでに生活習慣として排泄リズムを身体感覚として覚え込ませておくこと､具体的には､人間の命をつないでいる食べものを口からとりいれる食育だけでなく､摂ったらうんちを出すこと､快便の感覚を知ることも大事な学習です｡そこで学校に出向き､子どもたちにうんち教育を行い､健康なうんちが出る仕組みを学ばせ､その指導の仕方を先生たちへ研修として実践し､子どもの健康を保護者だけでなく､学校関係者などがしなやかにサポートしていく｢うんち教室｣｢うんち教室研修会｣の活動と､子どもたちの輝く笑顔が広がることを願っています。

子どもたちのうんち事情

2014 年のうんち教室に参加した児童に「うんち日記」を配布し、記録してもらいました。152 人の 7 日間のうち排便があった日数を集計した結果、３日以上うんちが出ない日が続く児童が 18.4%（図１）いることが分かりました。３日以上うんちが出ない児童の内訳を図２に示します。７日間うんちが出ない児童もいました。うんちは毎日出ることが望ましいですが、２～３日に１回だとしても、すっきり出て調子がいいのであれば良いと思います。ですが、一週間に３日以上出ない日が続くのは心配です。子どもの排泄環境や排泄習慣の大切さを認識し、これらの改善を通して子どもの健康をサポートしていくことが必要だと考えています。（調査：日本トイレ研究所、王子ネピア）

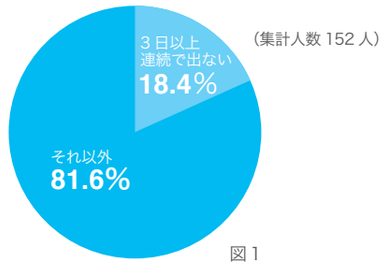


図１

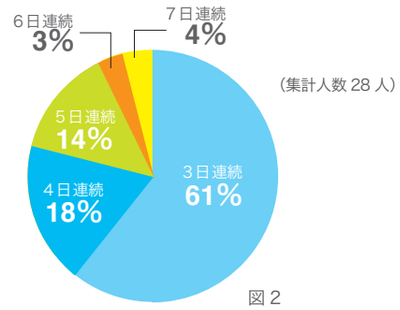
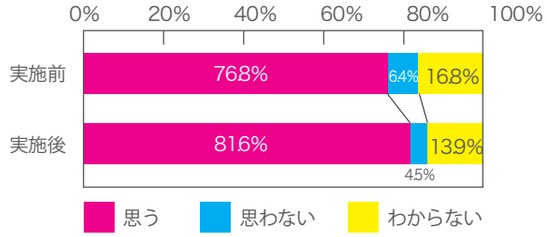


図２

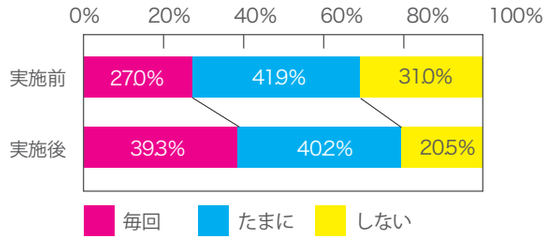
うんち教室の効果

うんち教室の実施前と実施 1 週間後に、児童にアンケートを行いました。アンケート結果を以下に示します。

Q１．うんちをすることは、大切だと思いますか？「思う」と回答した児童が実施前は 76.8%だったのに対し、実施後は 81.6%になった。



Q２．自分のうんちの色や形をチェックしていますか？「毎回」と回答した児童が実施前は 27.0%だったのに対し、実施後は 39.3%になった。



うんち教室
アルバム

キラキラうんちをしよう！

キラキラうんちをするための３つのポイントについては、テキストの１ページで紹介しました。ここでは、うんちとからだの関係についてもう少し詳しく説明します。また、次ページからは、睡眠、食、運動、排泄に関する専門家からのアドバイスをご紹介します。私たち人間は、寝て、食べて、動いて、出す、これらが出来てはじめて元気よく生活できるようになります。もちろん集中力も上がりますし、からだのコンディションもいいのでスポーツでいいプレーも期待できます。自分の持っている能力を最大限に発揮するためにも、キラキラうんちを目指しましょう！

1. うんちのもとを増やす？

うんちは約 80%が水分で、残りの 20%は食べカス、腸内細菌、はがれた腸粘膜です。十分水分を摂り、食べカスを増やすことはうんちの量を増やすことで、キラキラうんちへの近道です。肉食中心の食事は食べカスが出来にくいため、お腹の中にとどまる時間も長くなりがちです。便秘になると大腸でうんちが腐敗し、腸内の悪玉菌が有害物質を発生し、それが血液と一緒にからだ中にめぐってしまいます。これは病気のもとですし、免疫力も低下します。

2. 朝は、うんちが出やすい？

一般的に、朝にうんちをすることが望ましいと言われています。朝は、胃や腸を活発に動かす副交感神経が優位になっており、消化・吸収・排泄しやすい状態になっています。このときに、朝ごはんを食べることで、胃結腸反射が起き、腸が元気に動くのでうんちが出やすくなります。また、朝ごはんを食べることで、体温が上がり、血液の流れもよくなり、脳もしっかりと働きます。しかし、必ずしも朝にうんちをしなければならない、ということではありません。朝以外であっても、定期的にしかもスッキリと出るのであれば問題ないと言われています。

3. 早く寝て、朝うんちに備える

夜遅くまで光を浴びることを避け、朝の光をたっぷり浴びることは健康に良いことが科学的に証明されています。朝の光は、生体リズムを整え、心を穏やかにし、社会性を養うと言われている神経伝達物質（セロトニン）の分泌を促します。セロトニンの活性を高めるには、よくかんで食べることも効果的です。また、寝るときに「明日○時に起きるぞ！」と気合を入れることも有効のようです。これはただの思い込みではなく、起きる時間の前に内分泌環境が変化するというデータもあります。キラキラうんちを目指し、気合を入れて眠りましょう！

神山　潤（こうやま　じゅん）
小児神経科医。東京ベイ・浦安市川医療センターCEO。睡眠を脳機能評価手段の一つとする試みに取り組む。子どもたちの遅寝遅起に衝撃を受け、子どもの早起きをすすめる会の発起人に。日本睡眠学会理事など。

保護者の方へのメッセージ

① どんな様子の時に元気で、どんな様子の時 は具合が悪そうか、考えたり、確認したりしていますか。

② うんちの状態も、からだからの声です。

③ お子さんが「午前 10 時～正午の間に眠くならないかどうか」で睡眠チェックをしましょう。

④ まずは大人が、良く寝ることを大切にしてください。

●自分のからだの声を聴こう

あなたは十分に寝ていますか？

子どもが朝寝坊をする頻度が高いことに疑問をもったことが子どもの睡眠について考え始めたきっかけです。日本人は、世界で一番睡眠時間の少ない国民だといわれていますが、眠りは年齢に関係なく大切です。子どもに早寝早起きが大事なのはもちろんですが、今の日本では、生産性を上げるためにも、子ども以上に大人の方が良く眠らないといけません。

自分のからだの声を聴く

「自分は十分に寝ているだろうか?」などと、「自分自身について考える」という習慣が今の子どもたちにはありません。「先生に聞いたから」「インターネットに書いてあるから」等、その情報だけで判断することは、少し違うだろうと感じています。同じことは大人にも言えます。例えばメタボリック症候群。腹囲が100cmだって長生きする人はいますし、腹囲が82cm だったら、必ず長生きするわけでもありません。腹囲が88cmでもからだの調子が良ければ、「自分には88cm が合ってるんだ」と認識すればよい。それが「自分のからだの声を聴く」という考え方です。

うんちもからだの声

「自分のからだの声を聴く」というのは簡単ではありませんが、例えば、自分のうんちの形を見たり、毎日同じ時間にうんちが出るか、ということを知ることなども自分のからだの声を聴く手がかりとなるはずです。

自分のからだを知るという健康教育

また、健康保健教育として、「風邪を引いて発熱したら病院に行く」のではなく、「熱が出たら家で寝てる」ということを教えなければいけないと思います。「37 度 6 分になったから病院に行く」のではなく、「36 度でも気持ちが悪かったら病院に行かなければならない」。自分の体調が良いとき悪いときは、どのような状態である、というようなことを教える教育が大事なのです。「自分のからだのことは自分が一番分かっている」という認識を持つことです。

睡眠と生活習慣

快適な睡眠時間が確保された場合、自律神経系がきちんとそれぞれの役割を果たしていれば、睡眠、食欲、便通にも効果があると思います。

睡眠時間には季節変動があり、夏は冬よりも起床時間は早く、就寝時間は遅いです。睡眠はからだのリズムをつくる基本となりますから、うんちにもリズムがついてくるでしょう。

褒めることと共有すること

毎日いいうんちが出た方が良いというのはもちろんのことですが、食べすぎたり、下痢をする事だってあります。そのうんちを見ることで、自分のからだの声を聴き取り、自分自身で気を付けていけば良いのではないでしょうか。

そして、家族で情報を共有し、褒め合うことで、習慣として継続する可能性も、行動変容を起こす可能性も高くなります。家族みんなで、自分のからだを楽しく考えてみましょう。

宮島　則子（みやじま　のりこ）
学習院女子大学講師。食育を通してうんちの授業を実践。前任の荒川区立ひぐらし小学校では、主査栄養士として全学年で食とうんちを学ぶ総合教育を行ってきた。

保護者の方へのメッセージ

①いろいろな種類の野菜や食べ物を食べるようにしましょう。

②ごま･豆･昆布「ご･ず･こん」を食べるよう心がけましょう。

③親子で料理をつくり、家族に食べてもらう。そんな機会を増しましょう。野菜や豆に親しむために、トマト・なす・インゲン豆など簡単に栽培できる野菜を育てるのも良いですね。

●食べ物はうんちをつくる

給食が未知との遭遇！？

「野菜不足」と「噛むことが苦手」というのが大きな問題だと思います。豆やキノコを食べ慣れていない子どもや､サトイモを含めイモ類も食べない子も比較的多いです。家庭の食事からそれらが少なくなっていることが原因だと思われます。小学校入学前の食事は家庭が主ですから､おかあさんが食卓に出さなければ､食べたことも見たこともないということになります。子どもは､食べ慣れているものは「安全」という認識を持ち、食べ慣れないものは「危険」と思うもの。そういう意味では子どもにとって、給食は「未知との遭遇」です。1学期は給食が食べられないという子がいますが､そのうち、みんなが食べていたり、誰かに「おいしいよ」と言われたりすると、「ひょっとしたら、これは安全かもしれない」という認識にかわって、食べられるようになることが多いようです。また､小学校の1､2年は､便秘がちな子が多くいます。食物繊維が不足していることと運動量が足りないことが主な原因かと思われます。また、かけこんだトイレが汚かったりしたら、学校だけでなく、家以外のトイレを嫌いになってしまうこともあるようですね。

早寝・早起き・朝ごはんとうんち

「早寝・早起き・朝ごはん」は、良いうんちを出すためにも重要と言えます。『早寝→早起き→脳が活性化する→朝ごはんが食べられる→消化器官を働かせるので、夜の間に溜まっていたうんちが出る＝朝、排便をして登校すれば、スッキリして１日頑張ることができる』そういう生活習慣になれば、学習効果も上がり、すべてに意欲的に取り組めるようになります。

うんちの授業は理論的な説明を

食育の中で、うんちの授業では「野菜を食べることの大切さ」や「腸内の環境をよくすること」を教えています。子どもたちは「腸から栄養を吸収する」ということを勉強すると、「腸は健康にすごく大事だ」という認識が生まれます。

理論的に説明することで子どもたちは素直に受け入れます。知識欲を満たしてあげることが大事です。自分の生涯の健康づくりに役立つということを、きちんとした理解し納得すれば、自分の行動を反省でき、自分の生活を変えようとします。

「ご・ず・こん」給食の理由

「ご・ず・こん」とは、胡麻・豆・昆布を取り入れた食事のことです。現代人の食生活に不足しがちな良質なビタミン・ミネラル・タンパク質・食物繊維を含んでいます。食育授業では、メカブの実験を行います。原藻わかめのメカブをビーカーに入れ、水を加えてしばらく置くと水がゼリー状になります。これは、メカブに含まれているフコイダン（水溶性食物繊維）が水に溶け出しゼリー状に固まったものです。つまり、メカブ等の海藻を食べるとゼリー状の食物繊維が腸内にある不要物質を包み込んで外に排出してくれるのです。子どもたちは「ポン酢ワカメ」という給食のメニュー（ワカメと白ゴマを自家製のポン酢で和えたもの)が大好きです。また、豆類にも豊富な食物繊維が含まれています。良いうんちのために、ご家庭でも「ご・ず・こん」を取り入れて下さい。

中村　和彦（なかむら　かずひこ）
運動発達学。山梨大学教育人間科学部教授。子どもの遊びの重要性に関する研究の第一人者。文部科学省中央教育審議会スポーツ･青少年分科会スポーツ振興に関する特別委員会。NHK教育「あさだ！からだ！」監修など。

保護者の方へのメッセージ

① お子さんは、36 種類の基本動作がどれくらいできていますか？

② 野球、サッカー、水泳といったスポーツでからだを動かしていると考えていませんか。

③ おにごっこやかくれんぼは、健やかに育つのに必要な遊びです。

④子どもに、楽しく遊ぶ機会と場所をつくってあげましょう。

●からだをのばす運動を！

下がり続ける子どもの体力

日本のスポーツテストの結果はこの 25 年間、小学生から高校生までの全年齢で下がり続けています。しかし、日本では、まだまだ学力低下への関心の方が高く、「学校に元気に通っているから大丈夫」という保護者の認識がほとんどだと思います。しかし、今の子どもたちが60歳になったときに、4～5 人に 1 人は杖をつかないと歩けない」ほど筋力や能力が下がってきています。

基本的な動作ができない！

スポーツテストの結果の裏に､「子どものからだの異変」という大きな問題があります。1 つには、「著しい運動量の低下」。そして､もう 1 つは､「いろいろな動きが発達していないこと」です。例えば、「投げる」「跳ぶ」「走る」という動作を正確にできる子どもが非常に少ない状況です。体力は、大きく分類すると、筋力、持久力、瞬発力の３つに分けられます。幼児期から小学校の時期に発達が著しいのは瞬発力です。そのため、その時期にいかにいろいろな動きを経験して、からだに覚えさせるということが大事です。

子どもに必要な運動の仕方

日本では、子どもの運動不足が問題になると、すぐに「野球やサッカー、水泳をやらせよう」という話になります。しかし、単一のスポーツだけでは、基本動作の全てを身に付けることはできません。そうではなく、他の子どもとコミュニケーションをとりながら、動きを共に身に付けていく「おにごっこやかくれんぼ」といった遊びをすることが必要です。子どもたちが健やかに育つことよりも､「勝つこと」が最重要視されている現状と認識を変えていかなければなりません。

子どもたちが楽しめる仕組みを

今の子どもたちは慢性的な運動不足のため、からだを動かすことを億劫に感じています。私は、勝つことを目的として頑張るスポーツではなく、楽しくからだを動かす運動の仕組みを作りたいと思っています。人間は本来、運動に快の気持ちを持てる動物で、それを引き出すことが大事です。いまの子どもたちはゲーム漬けになっていますが、どこかでゲームにもストレスを感じていると思います。大人は、外で遊ぶことは危険だと子どもに伝えていますが、安心して遊ぶことのできる場を提供するのが大人の使命だと思います。フランスのシャンゼリゼ通りの 2､3 本横道は夕方、子どもの遊び場を確保するため､歩行者天国にしています。築地でも同じようなことを始めたと聞いてうれしくなりました。

運動と排泄の関係

排泄はスポーツ選手にとっては非常に大切な行為です。良い排泄ができなかったら、試合に影響します。特に､エリートスポーツ選手は食事や睡眠､また､生活習慣に非常にこだわっています。生活リズムを確立し、定期的に排泄をする､「我慢をしない」など､良い排泄をしようと心がけています。

中野　美和子（なかの　みわこ）
さいたま市立病院　小児外科部長。先天性の便障害疾患の治療を永年にわたり続けている。さいたま市立病院では、排便外来を開設し、こどもの難治性便秘、便通異常、便失禁の治療も行っている。鎖肛の会顧問。

保護者の方へのメッセージ

① お子さんが 2〜3 日に 1 度は便が出ているか　チェックしましょう。5〜6 日以上だったら医療機関へ相談しましょう。

② 1 日 1 回出ていても、コロコロ便は好ましくありません。バナナ型便＋スッキリ感！があるか、お子さんに確かめてください。

③ 小学生以上で便失禁が持続してある場合は、排便外来・便秘外来や小児外科へ相談しましょう。

●子どもの便秘

子どもの便秘 , 気づいてますか？

子どもというのは元々身を守るために、不安が強く、とても保守的です。子どもは、うんちをすることが痛かったりすると、“うんちするのが怖い”という恐怖感を持ってしまいがちで、便秘になりやすいともいえます。

毎日排便していても…便秘？

便秘がひどくなると、もちろん腹痛はあるし、硬くて大きくなった便塊を出すのも大変で、肛門が切れることもあります。ひどい状態になると、硬くなって栓をしている便の横を、部分的な下痢便が通り抜け、漏れ出ます。便秘と言っても、毎日、ちょっとずつ排便がある場合もあり、そうするとなかなか気づきません。本人には漏れる理由が分からないのに、漏らしたことを怒られたり、周囲に臭いと言われたりし、ストレスや怒りを溜めている子も多いです。多くの場合は、腸内洗浄や浣腸をしたりして治します。便が出ると、「こんなにすっきりしたことはない」という子もいますし、ほとんどの場合は、ものごとに集中できるようになります。

排便外来にくる子どもは、乳児期から便が 2・3 日に 1 回など、すでに便秘気味だった子が多いようです。

子どもの便秘対策

1．とにかく出す

便秘の対策の第一は、とにかく溜めない！ということ。どんな方法でもいいから溜めないで出すことです。

薬や浣腸に頼っていると依存してしまうのでは？と心配する人がいますが、それは便秘が慢性化しているために薬等をまだ必要としているということなのです。一回直腸が伸びてしまうと感覚が鈍くなり、1 日分の便が溜まっても便意を感じなくなります。診察するとブカブカの直腸になっています。一度便が出たからと言って安心せず、薬なしでも毎日きちんと便意を感じて出せるようになるまでの習慣化が大切です。

2．恐怖感とストレスを減らす

排便行為への恐怖感やストレスを取り除くことも重要です。腸はリラックスしている時はよくなり、逆にお母さんが神経質だと子どもは便秘になりやすいです。

3．食事

水や食生活も重要ですが、すでに直腸部分で詰まっている人は食事だけで改善できるとは言えません。ただし、食事の刺激できちんと出してスッキリ！というのが基本です。最初は薬が必要だとしても、毎日便を出す習慣を身につけ、あわせて食事療法もしていくことが効果的です。ともかく出そう、いつでも出そう便は出していいんだ、出さないといけないんだ、ということを知ってほしい。学校でも便意を感じたらガマンせずにトイレに行くことが大切です。

トイレに行きたいという便意や、いいバナナ便を出した時のスッキリ！(直腸が空になった合図) という感覚を大事にして下さい。病院でも排便日誌をつけてもらいます。記録することで食べるようになったり、便を観察できるようになったりします。

基本的生活習慣として、毎日の排便も食事と同じように重要視してほしいですね。

辨野　義己（べんの　よしみ）
国立研究開発法人 理化学研究所 イノベーション推進センター 瓣野 特別研究室。農学博士。40 年以上にわたって腸内細菌学・微生物分類学の研究に取り組んでいる。

保護者の方へのメッセージ

① うんちを作る力
　食べ物との知恵比べ。高脂肪食品を避けて、食物繊維を食べよう。

② うんちを育てる力
　善玉菌を育てる腸を作ろう。ヨーグルトやオリゴ糖、食物繊維などが効果的。

③ うんちを出す力
　特に腸のまわりをきたえることです。

●腸の力は健康の力

真の健康管理は腸の管理

からだの中で、一番病気の種類が多いのは、実は大腸です。病気の原因の多くは、腸内環境にあるのです。

食物は胃で分解され、小腸でほぼ消化・吸収され、残りが大腸へ行き、水分の約２0% が吸収され、残りの食べカスが便として排出されます。うんちは 75〜80%が水分、残り20%の内、3 分の 1 が腸内常在菌、3 分の 1 が食べカス、3 分の 1 がはがれた腸粘膜です。

一般に、腸内細菌の 10% は大腸菌などの悪玉菌、20% がビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌。残りが善玉菌にも悪玉菌にもなる日和見菌です。腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や感染症、大腸ガンや大腸ポリープなどさまざまな腸疾患の原因となる他、認知症や肥満などとも深い関係をもっています。

うんちを観察しよう

うんちとオナラの臭さの元は、悪玉菌です。「オナラが臭ければ病気を疑え」と良く言われる所以です。

腸内細菌の様子を知る一番の方法は、自分のうんちを観察することです。健康なうんちは、いきまず、下腹に力を加えなくても、ストーン、ストーンと出るものです。健康なうんちは黄色くて水分も多く、臭いはわずかに酸っぱい程度です。食物繊維を一日 15g 摂れば、100〜150g のうんちがでます。うんち 100g はバナナ一本分と覚えてください。

腸は細菌の大地

腸内の悪玉菌の大好物は、たんぱく質や脂肪を多く含む食品です。

一方、善玉菌の好物は食物繊維を豊富に含む野菜、海藻、穀類などです。食物繊維が不足すると腸内に便が長時間とどまって、悪玉菌の増殖を招くことになるのです。

プロバイオティクス

ビフィズス菌・乳酸菌はガンを予防したり、血圧上昇を抑えたり、免疫活性を活発にしたりと、ざまざまな機能を有しています。ビフィズス菌・乳酸菌を多く含む食品は、ヨーグルト、発酵食品などです。腸年齢が老化していると、ビフィズス菌が少ないことも知られています。このような善玉の働きを利用して、健康を維持することが、プロバイオティクスの考え方です。

ヨーグルトで便通改善

カチカチうんちは水分が７0%以下です。通常なら、1 日か 2 日で大腸を通過するうんちが、何日も大腸内にとどまっていたら、どんどん水分は吸収されて硬くなってしまうので、出すのが大変になります。しかし、ヨーグルトを食べると、乳酸菌やビフィズス菌が作り出す酢酸や乳酸が、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通がよくなるというわけです。

便所はからだからのお便りどころ

食べ物がからだをつくる。食べ物が育てた腸内細菌の様子は、うんちを見るのが一番です。

便所はからだからのお便りを受け取る「お便り所」。とても大切な場所なのです。

ネピア千のトイレプロジェクトのお話

日本では、おうちや学校にトイレがあるのがあたりまえ。
でも、世界にはトイレのない国があるんだ。
そこに住んでいるこどもたちは、
どこでうんちやおしっこをしていると思う？

こたえは、外。
みんな、道ばたや草むらや川なんかでもしているよ。
だから、おうちや学校のまわりはうんちだらけ。
きたないし、くさいし、うんちは飲み水もよごしちゃう。
よごれた水を飲んだこどもはおなかをこわすし、
そのせいで、いのちを落とすこともあるんだよね。

そこでネピアは、
そんな村にすんでいるこどもたちや家族が、
トイレをつくることを応援しようと決めたんだよ。
それが、ネピア千のトイレプロジェクト。
世界中でこどもたちのいのちをまもる活動をしている
ユニセフといっしょに、
このプロジェクトをすすめているよ。

トイレが大事なことを村中で学ぶんだ。

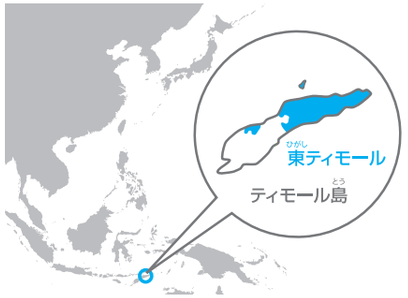
じぶんたちで穴をほってトイレづくり。

村にある葉っぱや木や板やトタンをつかって、みんないろんなトイレをつくってるよ。

村にトイレができて、みんなうれしそう！

東ティモールの村で
トイレをつくる活動をおうえんする、
ネピア千のトイレプロジェクト！

東ティモールっていう国を知ってるかな？
日本から南にまっすぐ、赤道をこえたあたりにある小さな島の国なんだ。
千のトイレプロジェクトの舞台は、まだまだトイレの習慣がないこの島。



みんながネピアのトイレットペーパーや
ティシュをえらんでくれた売上の一部で、
ユニセフといっしょに東ティモールのトイレづくりを応援しているよ。
つまり、みんながネピアを使えば、東ティモールにトイレがどんどんふえて、
外でうんちをする人がいなくなるんだよ。この活動をつづけることで、
おなかをこわしたり、びょうきになるこどもたちが
ひとりでも少なくなるといいね。

プロジェクトのしくみ

購入 ▶ 寄付 ▶ 支援

ネピアの社員も、毎年東ティモールに行ってユニセフと一緒に活動しているよ。

東ティモールでもうんち教室をひらいたよ。

千のトイレプロジェクトの視察に訪れた
ネピアの社員がうんち王子の役になって、
うんち教室をひらきました。
衛生的な生活のためには、
うんちの正しい知識を持つことが大切。
うんちの大切さは、世界中どこでも同じなんだ。

『千のトイレプロジェクト』について、
もっとくわしく知りたい方は・・・ 千のトイレ 検索 http://1000toilets.com

1000 toilets project
トイレと水の問題で失われてゆく命を守りたい。
nepia 千のトイレプロジェクト

nepia
We Support unicef
ネピアはユニセフを支援します

世界にはまだ、お家にトイレがなくて お外でうんちやおしっこをする国があります。

学校でもトイレや清潔なくらしの大切さを勉強します。

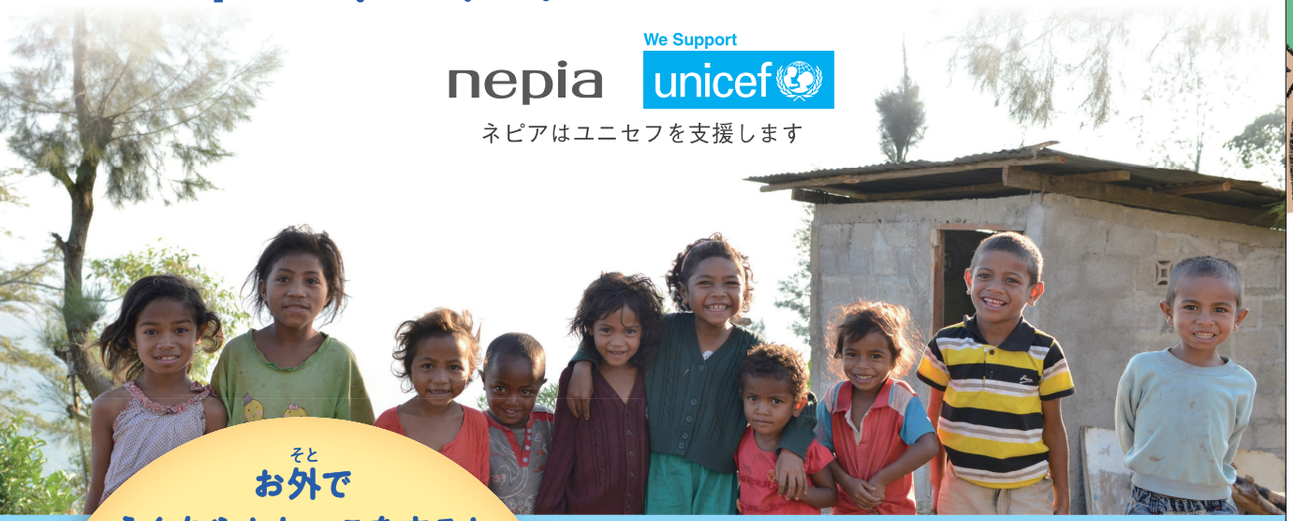
トイレをつくるために大きな穴をほっている村の人。

そのひとつがアジアの小さな国、東ティモール。
ネピアでは、村のみんなが自分たちの力でトイレをつくり、清潔にくらせるよう活動を続けてきました。

トイレと水の問題で失われてゆく命を守りたい。

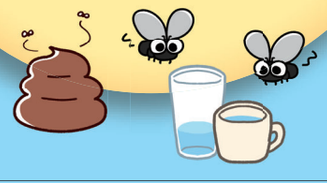
nepia千のトイレプロジェクト 2008-2021

nepia We Support unicef
ネピアはユニセフを支援します



お外でうんちやおしっこをするとどうなるの？

お外でしたうんちにとまったハエが食べ物にとまり、それを人が食べてしまうと、わるい菌がからだの中に入ってびょうきになることがあります。



そこで、東ティモールのお家にトイレをつくることを応えんしてきたのが「ネピア 千のトイレプロジェクト」。
２００８年から１３年間も続けてきたけっか、たくさんのトイレができました。

トイレをつくったお家の数	お外でうんちやおしっこをしないことにした場所の数
約2万3,000件	61の村 408の集落

※2020年9月時点　※2008～2020年の総計（建設中の数を含む）

やわらか♥ハート nepia

あなたとネピアで森を守る。FSC®

WWF | FSC

森を守る紙を選ぼう！

ネピアが2011年から採用しているＦＳＣ®認証紙は、
ＷＷＦが推奨する世界の森を守る紙です。
ＷＷＦはＦＳＣ®認証を応援しています。FSC® C018118

ネピアのとりくみについて詳しくは ネピアFSC Qさがす

FSC® C018118

Support the SDGs　FSC®はSDGsの目標達成に寄与します。

WWF（世界自然保護基金）は、FSC®を応援する環境保全団体です。「人と自然が調和して生きられる未来」を目指し、100カ国以上で活動しています。
©1986 Panda symbol WWF ®"WWF" is a WWF Registered Trademark

うんち教室テキスト
※本書の一部あるいは全部について、無断で複製、転載することを禁止しています。
企画・編集：NPO法人日本トイレ研究所　http://www.toilet.or.jp/
〒105-0004　東京都港区新橋５－５－１ IMCビル新橋９F
TEL.03-6809-1308／FAX03-6809-1412
協　　賛：王子ネピア株式会社　http://www.nepia.co.jp/
発　　行：2015年　　改　訂：2021年

子どもの健康は、
いいうんちから。

Unchi-Kyoushitsu Text

うんち教室テキスト

INDEX

○うんち教室の内容
○先生からのメッセージ
○子どもたちのうんち事情
○睡眠・食・運動・排泄に関するメッセージ