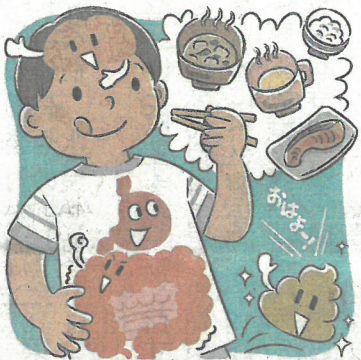


これまでお伝えした「早寝、早起き、朝ごはん」に加え、大切なこと。それは朝の排便です。私の調査では、朝ごはんを食べ、登園前にうんちをした子と、しない子の両手の握力を比較すると、うんちをした子たちの方が、数値が高いことが分かりました。けれども、朝食を食べた6歳の男の子のうち、朝に排便があったのはたった20%。朝の排便なしでは午前中の活動力は低下し、1日の運動量が少なくなり、体力も高まりません。

人は食物を食べると、消化の良い物は7時間ほどでうんちになります。じっくり消化される食物だと、24時間前後かかります。夜に10時間ほど眠ると、夕食で食べた物の中で消化の良い食物の残りが少（いわゆる便）は、翌朝には大腸に到達し、朝の胃は空っぽです。

そんな状態の胃に朝食が入ると、脳が腸に命令を与え、蠕動



イラスト・メイナ

質の良いごはんが大切

朝の排便習慣

（せんどつ）運動により消化吸収された残りが少すを押し出そうとします。腸内に満ちるだけの量があると、じわじわと便を押し出します。しかし、朝食を食べないと腸に命令が発せられません。

また欠食があったり、食べてもお菓子だけでは便となる重さと体積が作れません。内容（質）の良い物を食べないと、うんちに結びつかないのです。便はほどよい軟らかさも必要で、水分補給が大切です。ご飯やパンなどの穀類、豆類、芋類、野菜、果物などと共に、みそ汁をはじめとするスープ類をしっかり取る朝食を意識しましょう。

優秀なマラソン選手は、レース前日までに必ずトイレの下見をしておきます。栄養補給を十分にし、必ず宿舎で排便を済ませ、スカーツとしてレースに臨みます。ただし、緊張しているためレース直前にもう1回トイレに行きたいと思うことがよくあるそうです。

ところが、スタートライン付近のトイレは、既に行列ができていたりすることもあります。遠くても、安心して用を足せる所を捜しておき、ウォーミングアップを兼ねて済ませて戻ってくる、そんな行動がよく見られます。それくらい、排便は大切なことなのです。

「朝、家で排便する習慣ができていると、子どもは園や学校生活で、よく力を発揮できる」。そう理解している家庭が増えることを願っています。

（早稲田大教授）