

うんちでチェック!あなたの食生活

うんちは体からの大きな便りです。うんちで食生活を見直してみるといいかもしれませんよ!

健康的な食生活を
送られています。



2

グルグルうんち

9点

食物繊維たっぷりの
健康的な食生活が送
られています。



水に浮くうんち

1

10点

あなたのうんち
は何点?



野菜中心の健康的な食生
活が送られています。

バナナうんち

3

8点

食生活の見直しが必要!!

カチカチうんち



5点

便意を我慢していたり、食物繊維不足かも。水分を多めにとり、野菜や芋などをしっかり食べましょう。

ココロうんち



3点

ファーストフードやインスタント食品が中心になっていませんか?野菜や芋・海藻などを食べましょう。

ドロドロうんち



1点

ストレス、お菓子や脂肪の多い食品のとりすぎ、食事がきちんととれていないことが考えられます。下痢が続く時は消化のよい食品を。ごはんを中心とした和食がおすすめ。

うんちがでない

0点

腸内細菌のバランスの崩れや、食事の全体量が少ないことが考えられます。便秘薬に頼らず、きちんとした食事と運動でうんちを出す習慣を!

“水に浮くうんち”のための豆知識

めざせ! **1日350gの野菜!**

岡山県の働き盛り世代の野菜摂取量は約211g~273g*と、1日に必要な350gには届いて居ません。

*平成28年県民健康調査

★1日5皿を目標に!

小鉢1皿≒約70g野菜

★350gなんて量食べられない!?

加熱するとかさが減り、たくさん量を食べやすくなりますよ!

もう1皿!

★おすすめは「まごわやさしい」食材

優れた日本の風土の中で育まれた伝統的な和の食材を取り入れよう!

まめ



豆腐や納豆など大豆製品
良質のたんぱく質が豊富

ごま



ゴマやナッツなどの種実類
ビタミン、ミネラルが豊富

わかめ



ワカメ、コンブ、ヒジキ
などの海藻類
ミネラルが豊富

やさい



緑黄色野菜、淡色野菜
ビタミン、食物繊維など
が豊富

さかな



特にサンマやイワシなど
青背魚
EPAやDHAなどが豊富

しいたけ



シイタケなどのキノコ類
ビタミンなどが豊富

いも



ジャガイモ、サツマイ
モ、サトイモなど
食物繊維などが豊富

お問
い合
わせ

岡山県保健福祉部健康推進課
〒700-8570
岡山市北区内山下2-4-6
Tel.086-226-7328

全国健康保険協会岡山支部
〒700-8506
岡山市北区本町6-36第一セントラルビル8階
Tel.086-803-5784

