

# バナナうんちは元気なしょうこ！

～うんちから考える子どもの健康づくり～

高知県・梼原町役場保健福祉課 管理栄養士 中村早苗

## はじめに

梼原町は高知県の西部で愛媛県との県境にあり、高知市および松山市、両県の県庁所在地から車で約90分の場所に位置している。町の面積236.45km<sup>2</sup>のうち約90%を森林が占めており、町中心部の標高は410m、積雪もあり南国土佐のイメージとはかけ離れた厳しい冬も訪れる、豊かな自然に囲まれた町である（図1）。町の人口は3,016人、高齢化率は48.14%（令和7年12月末現在）、年間出生数はここ数年10人前後で推移している。

私が所属する梼原町役場保健福祉課は町立国保梼原病院と隣接しており、梼原ならではの保健・医療・福祉・介護を一体とした地域包括システムを目指し、日頃から連携しやすい体制がつけられている。また、本町では健康文化の里づくり推進員制度など、住民参加の健康づくりにも力を入れており、令和6年度特定健診受診率は75.95%と住民の健診受診への意識が高いのが特徴である。

町内には町立梼原こども園（0歳児から5歳児）、町立梼原学園（小中一貫校）があり、1園1校の教育体制となっている。園児・児童・生徒数は、梼原こども園69人、梼原学園小学校131人・中学校63人である（令和7年4月時点）。本稿では、本町の食育の取組のひとつである梼原こども園の園児を対象に行った取組を紹介する。

## 食育の推進体制

本町では平成23年に「梼原町食育推進計画」を策定し、町民の健康づくりの推進のひとつとして、

図1 梼原町の概要



子どもから高齢者まで「一人ひとりが食事を通して健康に関心をもって生活ができること」を基本理念に、子どもにおいては健康的な生活習慣の土台づくり、働き盛り世代においては生活習慣病予防のための食事、高齢者においては低栄養予防を重点にライフステージごとの計画推進を図っている。

計画推進のために、食育の取組を梼原町食生活改善推進協議会（町内の愛称は「エプロン会」、会員数36名：令和7年4月時点）とともに進めている。エプロン会の主な活動として、子どもへは朝食の大切さを伝える事業や親子料理教室、働き盛り世代へは減塩推進や男性の料理教室、3・1・2のバランス弁当教室、高齢者へは集いの場における低栄養予防事業などの食を通じた健康づくりがある。町はエプロン会が地域において自主的に活動できるよう、町の健康課題や生活習慣病、各ライフステージの食事や栄養に関する知識・技術の向上のために、会員を対象に町の栄養士による再研修を年に3回開催し、活動支援を行っている。

また、令和6年から町内の各組織に所属している管理栄養士で、町内において切れ目のない一貫した

図2 生活習慣に関するアンケート

～生活習慣に関するアンケート～

組 氏名

ここ1週間(体調不良のときを除く)のお子さんの様子で、  
あてはまるものに○印をしてください。  
※ごきょうだいがいる場合、お子さん1人につき1枚お答えください。

起きる時間 時 分 ころ 寝る時間 時 分 ころ

(1) 朝食を食べていますか?  
①毎日食べる ②食べる日が多い ③食べる日と食べない日が多々  
④食べない日が多い ⑤毎日食べない

(2) 排便はありますか?  
①毎日する ②ある日とない日が多々 ③ない日が多い ④わからない

(3) 排便の時間帯は、いつが多いですか?  
①朝 ②昼 ③夕方～夜 ④決まっていない

(4) うんちはどんな形が多かったですか?  
①バナナ ②コロコロ ③やわらか ④ひびひち ⑤わからない  
(虫は虫)

(5) 一日に、水分(水や麦茶や母茶などのお茶)はどのくらい摂っていますか?  
分かる範囲でお答えください。  
約\_\_\_\_\_ml (牛乳、ジュースは含まれません)

(6) 夕食前、1時間くらいの間におやつを食べることはありますか?  
①毎日食べる ②食べる日が多い ③食べる日と食べない日が多々  
④食べない日が多い ⑤毎日食べない

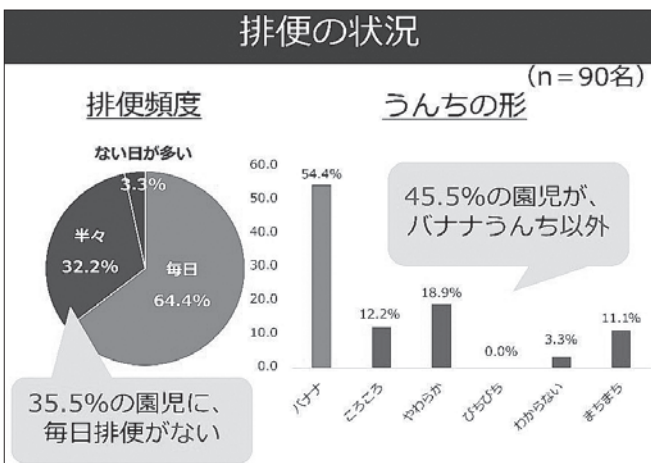
(7) 子どもの「朝食」に次の料理をどのくらいの頻度で食べていますか。  
(あてはまる欄に○を記入してください)

グループ	主な働きと食品	ほとんど毎日食べる	週に4-5回くらい	週に2-3回くらい	ほとんど食べない
黄色のグループ	脱水作用:おもに体を動かすエネルギーの源となる ごはん、パン、めん、いも、コーンフレーク				
赤色のグループ	たんぱく質:おもに筋肉や骨となり、体をつくるものになる 卵、鶏肉や白身などの大目からできたもの、肉、魚の料理				
緑色のグループ	ビタミン・ミネラル・食物繊維:おもに体の調子を整え、 腸胃から体を守る。バナナなどの材料になる 野菜、海藻、きのこを使った料理(ワカメ、あそびなど) 牛乳、ヨーグルト、チーズ				
紫色のグループ	りんご、バナナ、あかん、キウイなど				

※その他、お子さんの食生活や生活習慣について、御り事や悩み事、聞いてみたい事などありましたらご記入ください。

～ご協力いただき、ありがとうございました～

図3 アンケート結果：排便の状況

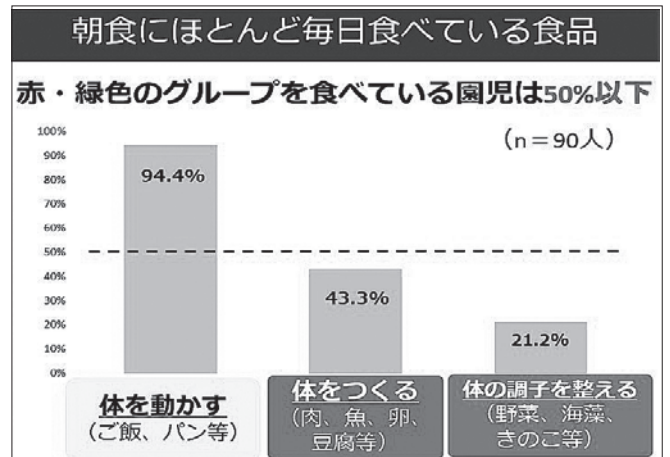


食育の推進を図ることを目的に「梶原町栄養ネットワーク」を発足し、町内で働く栄養士がそれぞれの職域における現状・課題・取組を共有している。現在、メンバーは町の管理栄養士(保健福祉課)2名、町立国保梶原病院管理栄養士、梶原学園栄養教諭、梶原町複合福祉施設管理栄養士の計5名で、顔が見える連携体制を構築している。

子どもの生活から見えてきた課題

近年、小児健診や育児相談の場面において、保護

図4 アンケート結果：朝食の内容について



者から「毎日うんちが出ない」子どもの相談が増えてきた。子どもの生活について聞いてみると、生活リズムが整っていない、食事の偏り、また保護者自身も食事や水分摂取の意識が低いなど、子どもだけでなく家族を含めた生活習慣が関係していると考えられた。

こども園に通う園児の生活習慣を把握するアンケート(図2)の結果、35.5%の園児に毎日排便がなく、45.5%の園児においてバナナうんちが出なかった(図3)。前述の排便状況にある子どもたちは、60%の園児が早寝(21時就寝)・早起き(6時半起床)ができていなかった。朝食については90%の園児が毎日朝食を食べており、その内容は、ご飯やパンなどの「主に体を動かす力」になるグループ(黄)は94.4%の園児がほとんど毎日食べていた。一方、肉や魚・卵などの「主に体をつくるものになる」グループ(赤)、野菜やきのこなどの「主に体の調子を整える」グループ(緑)をほとんど毎日食べている園児は全体の50%以下という結果であった(図4)。

このような結果から、排便リズムが定着しづらい要因には、起床時間が遅いため朝食を十分に食べる時間がない・朝トイレに座る時間がないことや、ほとんどの園児が朝食を食べてはいるが朝食内容の偏りや水分摂取不足によって、うんちの材料不足・排便を促す胃腸への刺激が少ないことが見えてきた(図5)。

図5 アンケートから見てきた問題点

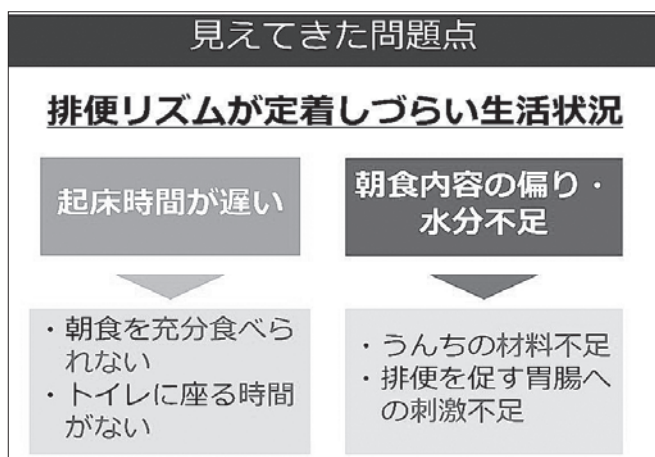


図6 もぐもぐ教室の様子

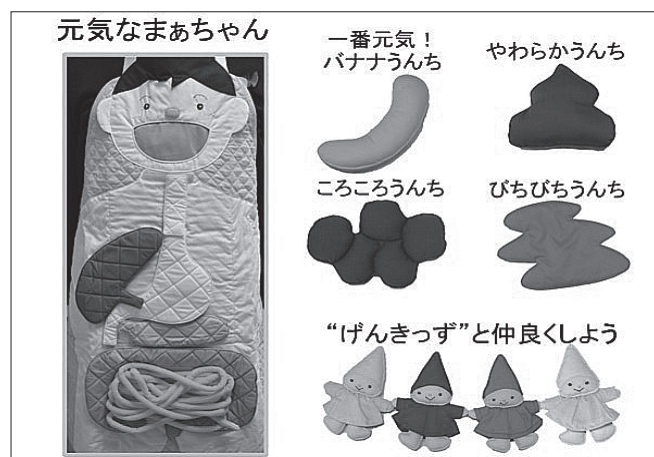


## 食育の取組

これらの課題解決のためには、快活な生活の基本ともなる毎朝うんちが出る排便リズムの定着が必要であり、そのためには早起きできる生活リズムづくり・朝食内容の改善と水分摂取の意識づけ、子ども自身の動機づけにつながるような働きかけが大切であると考える。うんちには食事をはじめ運動や水分摂取、睡眠といった生活習慣やストレスが反映されるため、うんちを題材にすることは誰もが目で見て確認することができる健康のバロメーターとなり、どの世代にも理解しやすくなる。うんちを通じて自分の生活を振り返ることができるよう、子どもはもちろん保護者も巻き込んだ取組を展開している。

その取組のひとつとして「バナナうんちは元気な

図7 もぐもぐ教室で使用している媒体



しょうこ!」をテーマにした『もぐもぐ教室』を、3歳から5歳の幼児組に年2回ずつ実施している。1回目は園が食育月間に開催している給食試食会に合わせ園児と保護者に、2回目は園児のみに振り返りを実施している。

教室実施中、私は「なんでも食べる元気なまあちゃん」というキャラクターのエプロンシアターを身に着け、食べたものがうんちになって出てくるまでの道のりを説明する(図6)。体が一番元気な証拠が「バナナうんち」で、【黄】(主に体を動かす力になる食材)・【赤】(主に体をつくるもとになる食材)・【緑】(主に体の調子を整える食材)・【白】(水分)の4人の「げんきっず」がそろうことでバナナうんちが出るようになることを伝えている(図7)。また、今朝うんちに会えたのか、会えたらどんなうんちだったか、自分が食べた朝食には何色のげんきっずがいたのか等を質問し、年長児には小学校入学に向けておかずがある朝食を食べること、登園前のうんちタイムづくりなど親子で協力して取り組んでもらいたいことを伝えている。

関連する取組として、町立図書館において栄養教育と連動する内容の図書を集め「食育月間コーナー」(図8)を設置するなど、家庭や地域を巻き込んでいくために他部署との連携も行っている。また「トイレから始める健康教育」と題し、町内の公共施設のトイレの各個室に季節ごとにテーマを変えた健康にまつわるPOPの掲示(図9)を行うほか、事業所健診においてうんちを通じて生活習慣を振り返り、

図8 町立図書館とのコラボ「食育月間コーナー」



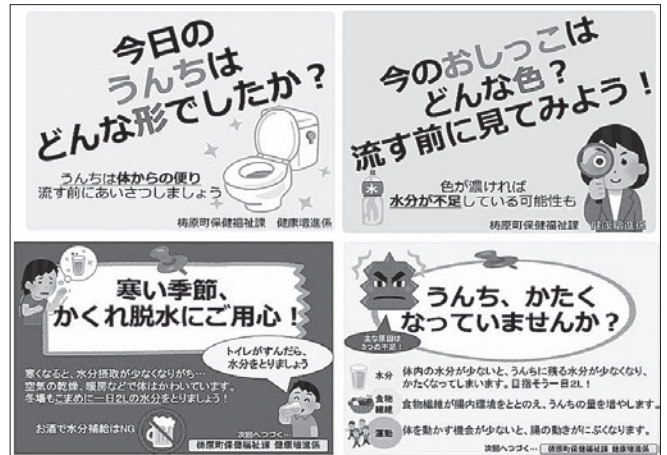
自分の体に興味・関心を持ってもらえるような保健指導を実施し、子どもだけでなく幅広い世代に意識してもらえる健康づくりを展開している。

### 取組の成果

栄養教育後、園では、子どもたちがうんちの形を教えてくれるようになった、保育者が声掛けしなくても子どもたちが積極的にお茶を飲んでくれる、友達同士でげんきずの答え合わせをしながら給食を食べているなどの反応が聞かれた。また、保護者からは、朝自分からトイレに座るようになった、うんちが出るのにはげんきずと仲良くすることを学んでから苦手なものも頑張っって食べている、食事中の会話が aumentata などの嬉しい声が聞かれた。

このような反応が増えてきたことは、子どもたちがうんちを通し自分の体や食事に興味をもち、子どもなりの動機づけがされた成果である。これから少しずつ家庭にも浸透していき、親子ともに行動変容につながるのではないかと考える。また、トイレPOPや事業所健診での保健指導を通し、回を重ねるごとにうんちの形を見ていると声をかけてくれる

図9 トイレから始める健康教育



人が増えてきた。町内において幅広い世代に「バナナうんちは元気なしょうこ!」をテーマにした取組を進めてきた結果、自分の体に興味・関心を持つ人が増えてきたのではないかと感じている。

### おわりに

私は、保健福祉課・町立国保袴原病院勤務を経て妊婦から高齢者まで関わった中で、栄養・食をはじめとする課題は子どもの頃からの生活習慣や食事への意識が土台になっていると感じている。大人になってから生活習慣を変えることは容易ではないが、生活習慣の土台が出来上がる幼児期に、これまで述べたような取組を通じて子どもの頃から自分の体に興味・関心を持てる人を増やしていくことが、将来の生活習慣病の予防にもつながると考える。

大人になってからも自らバナナうんちを実践できる“袴原の子ども”を育てていくために、今後もエプロン会との連携や栄養ネットワークにおいて地域を巻き込みながら取り組んでいきたい。

この記事に目を通してくださっている皆さんも、まずは毎日うんちにあいさつを!!