

『下痢・便秘の方のお食事』

2011年1月13日(木)10:30-12:30

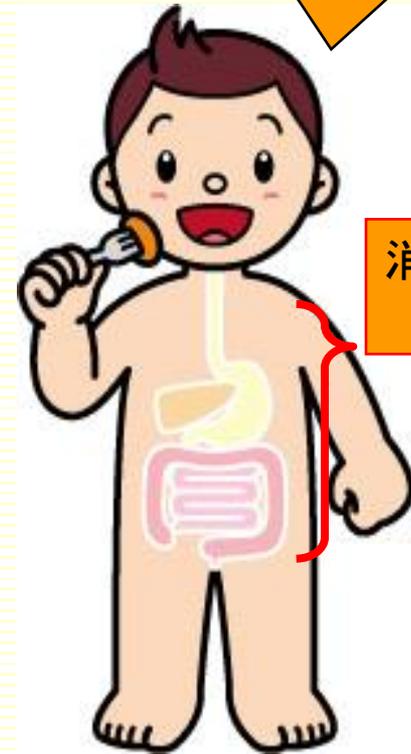
第53回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

便通の生理学

- 食べ物は胃・小腸で消化・吸収。
大腸で水分・電解質が吸収される。
- 便の成分： 水分80%、固形物20%
* 固形物の内、10%は腸内細菌
残り10%は未消化物(食べ物のカス)
- 「食内容」「水分」「運動」が
良い便通のためには重要

食べ物は大体
24~48時間後に
便になります



消化管の長さ
約9m!

便の成分



良い便通のために普段から心掛けたい事

- ① 食物繊維の十分な摂取(目標量20g/日)
 - ・ 2種類の食物繊維 “水溶性”と“不溶性”
 - ② 十分な水分摂取
 - ③ 適度な運動
 - ・ 胃腸の動きを活発にする
 - ④ 良好な腸内細菌叢を保つ
 - ・ ヨーグルト、チーズ等の乳酸菌を含む発酵食品・飲料の摂取
-

食物繊維の種類と働き

名称	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 水分を吸収し膨らむ 	<ul style="list-style-type: none"> 水に溶けて粘る
働き	<ul style="list-style-type: none"> 便のカサを増し便秘改善 有害物質の排泄を促す 	<ul style="list-style-type: none"> 便をやわらかくする 腸内環境を整える 食後のコレステロール、血糖の上昇抑制
豊富な食品	<ul style="list-style-type: none"> 根菜類 (ごぼう、蓮根等) 筋の多い野菜類 (たけのこ、カリフラワー、大根の葉等) 山菜類 (ぜんまい、わらび等) きのこ類  豆類 乾物 (切り干し大根、ひじき、干し芋等)  	<ul style="list-style-type: none"> 果物類 (キウイ・りんご・いちご・みかん等) 筋の少ない野菜類 (人参、ほうれん草、大根、玉葱、かぼちゃ等) 芋類 (じゃが芋、長芋、里芋) 海藻類 (わかめ・昆布等)  こんにゃく 

便秘 ～原因～

何日も便が出なくて“辛い”と感じたら
便秘への対応が必要です

□ 一般的な原因

1. 食物繊維の少ない食事
2. 水分摂取不足
3. 運動不足
4. 排便の習慣的な抑制
5. 加齢
6. 体質



□ がん患者さんにみられる原因

1. 食事量の不足
2. 食物繊維の摂取不足
3. 水分摂取量の不足
4. 排便の習慣的な抑制
5. 活動性の低下
6. 腫瘍の影響
7. がん治療の影響
8. 疼痛に対する薬物療法
9. 代謝異常
10. 心理的ストレス(うつ病 等)

便秘 ～食事の工夫～

1. 食物繊維を十分摂りましょう(水溶性+不溶性)
2. 水分を十分摂りましょう
3. 整腸作用のある発酵食品を摂取しましょう
 - ・ 乳酸菌飲料、ヨーグルト、チーズ
 - ・ 漬け物(ぬか漬け、キムチ)
4. バランスのよい食事を摂りましょう
5. 規則正しい食生活を心掛けましょう



♪おすすめの食品・料理

- ・ 野菜を使った料理: サラダ、具だくさん汁物、鍋物、煮物、お浸し、和え物
- ・ 果物は1日オレンジ大1個程度が適量

下痢 ～原因～

□ 一般的な原因

1. **消化・吸収機能低下**
2. 感染
3. **刺激の強すぎる食事**
 - 食べ過ぎ・飲み過ぎ
 - 以下の刺激のある物の摂り過ぎ
 - 冷たい物
 - 辛い物
 - 脂っこい物
 - 繊維質の物
 - 牛乳(特に乳糖不耐症の方)



□ がん患者さんにみられる原因

1. がん治療の影響
2. 抗生物質の投与
3. 心理的ストレス
4. 感染症
5. **消化・吸収機能低下**
6. **刺激の強すぎる食事**



下痢 ～食事の工夫～

1. 刺激を抑えた食事にしましょう
 - ・ 香辛料の強い物、濃すぎる味付けの料理、脂肪の多い食品、食物繊維の多すぎる物
 - ・ 冷たい牛乳、アルコール、コーヒー、炭酸飲料 等
 - ・ 糖アルコール使用の物 (“お腹がゆるくなる”と表示のもの)
2. 食事量は控えめにしましょう
 - ・ 1食当たりの量を控え、消化管への負担を減らしましょう
3. 熱すぎる・冷たすぎる飲食物は温度を調整しましょう
4. 水分をこまめに摂取しましょう
5. 整腸作用のある食品(乳酸菌飲料等)を取り入れましょう

♪おすすめの食品・料理

症状の強い時：飲み物(イオン飲料・ジュース・スープ等)又は絶食

症状が落ち着いた時：葛湯、粥、煮込うどん、豆腐、卵、白身魚
軟らかい野菜料理、果物缶、ゼリー類等

生活上の工夫

□ 便秘の時

- ・ できる範囲で体を動かしましょう
- ・ 排便を我慢しないようにしましょう
- ・ 医師と相談し、薬剤も場合によっては利用しましょう



□ 下痢の時

- ・ 十分な休息をとりましょう
- ・ 腹部をあたためましょう
 - 腹痛の緩和



循環血液量が増加し消化・吸収を助けます

- ・ 症状が強い時は病院に連絡し、指示を受けましょう
-

下痢・便秘がある方のメニュー

1. ごはん

(196kcal たんぱく質3.4g 食物繊維0.3g 食塩相当量0.0g)

2. 蓮根のエビはさみ揚げ

(便秘向け)

食物繊維の多い食材を使用 (蓮根、椎茸)

(177kcal たんぱく質6.3g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.6g)

3. 卵の花の煮物

(便秘向け)

食物繊維の多い食材を使用 (おから、野菜)

(43kcal たんぱく質2.3g 食物繊維3.8g 食塩相当量0.6g)

4. 白菜と絹さやのおかか和え

(下痢向け)

水溶性食物繊維の野菜を消化良く、旨みを使い薄味(低刺激)でも美味しく(だし、かつお節)

(12kcal たんぱく質1.2g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.4g)

5. 葛にゆうめん南蛮

(下痢向け)

消化良く腸管への負担が少ない、水分補給となる汁物(鶏肉、葛切り、そうめん、ほうれん草)

(77kcal たんぱく質8.2g 食物繊維0.5g 食塩相当量1.2g)

(下痢・便秘向け)

6. りんごの赤ワイン煮とヨーグルトクレープ

腸内環境を整える組み合わせのデザート
果物の水溶性食物繊維とヨーグルトの乳酸菌

(175kcal たんぱく質4.6g 食物繊維0.8g 食塩相当量0.1g)

栄養量

680kcal たんぱく質26.0g 食物繊維7.7g 食塩相当量3.0g



蓮根のエビはさみ揚げ

□ 材料(2人分)

蓮根(はさむ分)	厚さ5mm×輪切り8枚分 (約80g)	片栗粉	適量
		サラダ油	適量
エビ	4尾		
蓮根(つなぎ分)	30g		
椎茸	1枚	すだち・ぽん酢	} 適量
長葱	1/10本	大根おろし等	
生姜	適量		
大葉	4枚		
卵	1/3個		
片栗粉	小さじ2		
酒	小さじ1/2		
塩	小さじ1/6		
胡椒	少々		

□ 作り方

- ① 蓮根は皮をむいて、5mmの輪切りにし、*2%の酢水にさらす（*水500mlに対し酢小さじ2）。つなぎの分はすりおろす。
- ② エビは殻を取り、背わたを取り除く。少量の塩(分量外)で揉み、さらに片栗粉(分量外)を加え揉み、水でよく洗い流す。キッチンペーパーで水気を取る。粗みじんに切る。
- ③ 椎茸・長葱は粗みじん切り、生姜は皮をむき、すりおろす。
- ④ エビ、椎茸、長葱、生姜、おろした蓮根(つなぎ分)、卵、片栗粉、酒、塩、胡椒を混ぜる。
- ⑤ 輪切り蓮根は水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。大葉をのせ、④をもう一枚の蓮根で挟み、全体にも片栗粉をまぶす。
- ⑥ 中火で油を熱し、180℃で揚げる。浮いてきたら、取り出す。
- ⑦ 器に盛り付け、好みでかぼす等の柑橘類の果汁、ぽん酢等を添える。

卵の花の煮物

□ 材料(2人分)

小松菜	2株
人参	1/10本
糸こんにゃく	20g
長葱	1/10本
干し椎茸	1枚
おから	1/2カップ

だし	100ml
醤油	小さじ1.5
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1

□ 作り方

- ① 干し椎茸を湯に浸け戻しておく。軽く水気を絞り、石突きを切り落とし、せん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② 糸こんにゃくは下茹でしてアクを抜き、2cmに切る。
- ③ 小松菜は3cmのざく切り、人参は短冊切り、長葱は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし、干し椎茸の戻し汁、人参、干し椎茸、糸こんにゃくを入れ煮る。人参がやわらかくなったら、小松菜を加える。
- ⑤ 砂糖、みりん、醤油、酒で調味し、おから、長葱を加え、煮含める。器に盛り付ける。

白菜と絹さやのおかか和え

□ 材料(2人分)

白菜 中1枚

絹さや 4枚

〔 だし 小さじ1
醤油 小さじ1

けずり節 適量

□ 作り方

① 白菜はざく切り、絹さやは筋を取り除く。

各々塩茹でし、流水で粗熱を取り水気を絞る。

絹さやは斜めに切る。

② だし、醤油を合わせたものに、白菜、絹さやを加え

全体を混ぜる。最後にけずり節で軽く和え、器に盛り付ける。

葛にゆうめん南蛮

□ 材料(2人分)

葛切り・乾	10g
そうめん・乾	1/3束
鶏胸肉	60g
酒	小さじ1/5
醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1/6
ほうれん草	1/10束
花麩	4枚

だし	300ml
塩	小さじ1/6
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3

柚子の皮等 適量

□ 作り方

- ① 熱湯を沸かし、葛切りを約20分茹でる。冷水で粗熱を取り、水気を切る。
- ② ほうれん草は塩茹でし、流水で粗熱を取り、水気を絞り適当な長さに切る。花麩を水で戻し水気を絞っておく。柚子は皮を細く刻んでおく。
- ③ 鶏胸肉は皮、筋を取ってそぎ切りにする。酒、醤油、みりんに漬け込み、フライパンで焼く。
- ④ そうめんを茹でる。流水で粗熱を取り、水気を切る。
- ⑤ 鍋にだしを熱し、塩、酒、醤油で調味し、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 汁椀にそうめんと葛切りを入れ、ほうれん草、鶏胸肉、花麩を盛り付ける。静かにだしを注ぎ、好みに刻み柚子をあしらう。

りんごの赤ワイン煮とヨーグルトクレープ

□ 材料(2人分)

【赤ワイン煮】

りんご 1/3個
赤ワイン 大さじ1
水 大さじ2
砂糖 大さじ1

【ヨーグルトクリーム】

プレーンヨーグルト 大さじ5
砂糖 小さじ1.5

【クレープ】

小麦粉 大さじ3
卵 1/3個
プレーンヨーグルト 小さじ4
牛乳 小さじ4
水 小さじ2
砂糖 小さじ2/3
バニラエッセンス 少々
バター 小さじ1/2
サラダ油 少々
はちみつ 適量

□ 作り方

【りんごの赤ワイン煮】

- ① りんごは皮・芯を取り除き、薄いくし形に切る。
- ② 深めの耐熱皿に並べ、砂糖、赤ワイン、水を回し入れる。
- ③ ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱する。
裏を返して再度3分加熱し、軟らかく火が通ったら取り出し、冷ましておく。

【ヨーグルトクリーム】

- ① ヨーグルトクリーム用のプレーンヨーグルトはキッチンペーパーをひいたザルに入れ、水気を切り、砂糖を混ぜる。

【クレープ】

- ① ボールに小麦粉、砂糖を合わせてふるう。中央にくぼみを作り、溶き卵を入れ、崩しながら混ぜる。次にヨーグルト、牛乳、水を少しずつ加え生地をのばす。
- ② ザルで漉し、溶かしバター(湯せん、又は電子レンジ500W30~40秒加熱)、バニラエッセンスを加える。ラップをし、30分休ませる(30分以上おく場合は冷蔵庫に入れる)。
- ③ フライパンを熱し、油をひいてキッチンペーパーで拭き取り、濡れ布巾の上にフライパンを置いて温度を下げる。弱火にかけ、適量の生地を丸く広げ、焼く。表面が乾いてきたら、ヘラや菜箸等で裏返し、きつね色になるまで焼く。平皿に取り、ラップをかけておく。
- ④ クレープにリンゴ、ヨーグルトをのせ、包む。器に盛り、好みではちみつ・フルーツソース等をかける。