

『下痢・便秘がある方のお食事』

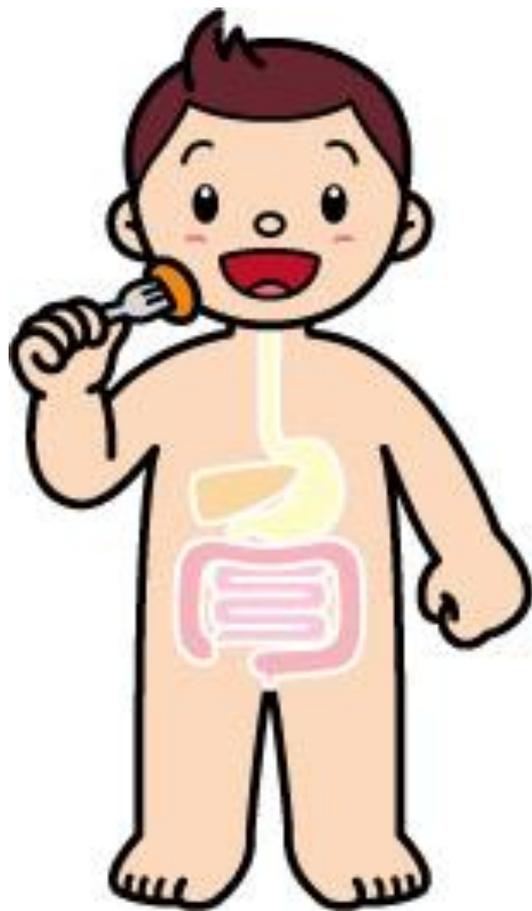
2011年6月23日10:30～12:30

第63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



食べてから便が出るまで



- 24～48時間で排泄。
- 食べた物の栄養は、胃・小腸で消化・吸収される。
- 大腸には未消化物が流れてくる。
水分・電解質を吸収し便を形成する。

◆水分の吸収が不十分

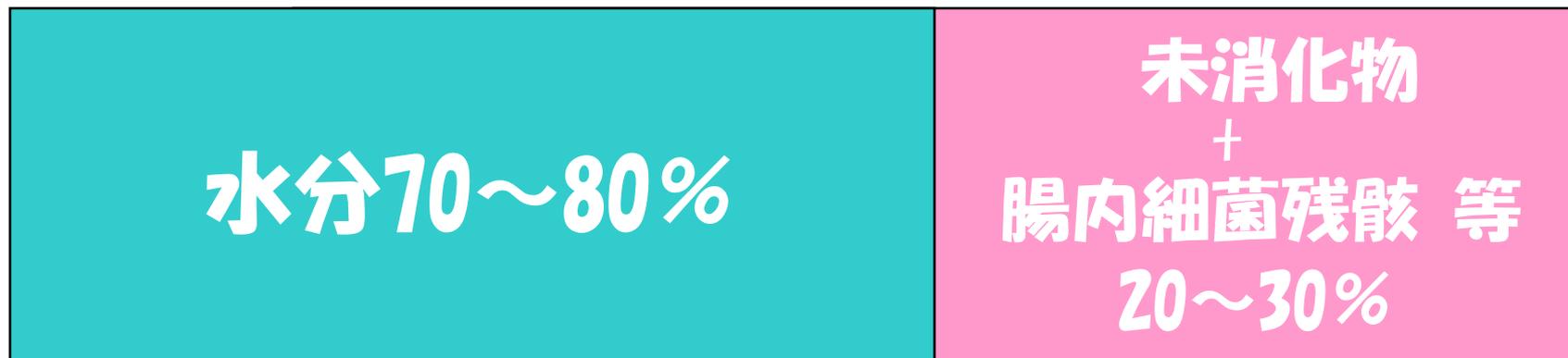
→ ゆるい便または下痢

◆水分を吸収し過ぎてしまう

→ 固く出にくい便、便秘

便の組成

便 = 水分 + 固形分



- * 未消化物・・・食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体
- * 食物繊維は水に溶ける『水溶性食物繊維』と水に溶けない『不溶性食物繊維』の2種類がある

快適な便通を保つポイント

- ① 適量の食物繊維の摂取
- ② 水分の十分な摂取
- ③ 腸の働きを良好に保つ

水溶性食物繊維

特徴 水に溶けてねばねばする

- 働き
- ① 腸内環境を整える(腸粘膜への栄養)
 - ② コレステロール値・食後血糖値の上昇抑制
 - ③ 軟便形成を促す

食品例



- 果物 (キウイフルーツ、りんご、いちご、みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜
(人参、ほうれん草、大根、玉葱、かぼちゃ等)
- 芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、大和芋等)
- 海藻類 (わかめ・昆布等)
- こんにやく

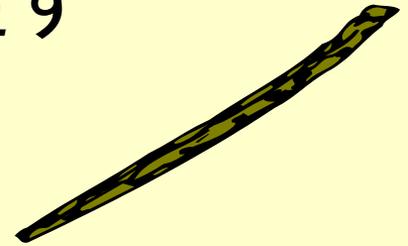
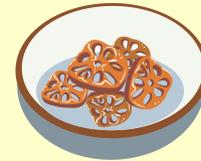
不溶性食物繊維

特徴 水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

働き ① 便のかさを増し、便通を整える

② 有害物質を吸着し、排泄を促す

食品例



- 繊維の固い野菜

(ごぼう、筍、ニラ、セリ、セロリ、ぜんまい等山菜類)

- さつまいも (総繊維量が多く、ガスを発生しやすい)

- きのこ類 (椎茸・えのき茸・しめじ・舞茸 等)



- 豆類 (大豆・納豆・おから・小豆等)

- 乾物 (切干大根、干し椎茸等)

便秘



便が出せず辛いと感じる状態
(一般に、便通が4日以上ない場合)

一般的な便秘の原因

1. 水分不足
2. 食物繊維摂取不足
3. 腸の動きが弱い
 - ・運動不足
 - ・過度の緊張やストレス
4. 便意の慢性的な我慢 (排便反射の鈍化)

がん患者さんの便秘の原因



1. 食事・水分摂取量の低下
2. 運動量の不足
3. 薬剤の副作用 (抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)
4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害
5. 心理的負担



* 重症化すると腸閉塞になる可能性がある

便秘がある時



《食事の工夫》

- 水分を積極的に摂りましょう
- 食物繊維(水溶性+不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう
- 乳酸菌入りの食品を利用しましょう

《生活の工夫》

- 散歩・運動を定期的に行いましょう
- トイレを我慢しないようにしましょう
- 薬の使用は、医師の指示に従いましょう



下痢

水分を多く含む便 (水溶性便等) が
多量に排泄される状態

一般的な下痢の原因

1. 胃腸の機能低下
2. 刺激の強過ぎる食事
 - ・冷たい物 辛い物 油っこい物 繊維の固い物
3. 食べ過ぎ・飲み過ぎ
4. 感染

がん患者さんの下痢の原因

1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担



下痢がある場合

- 水・スポーツ飲料等水分の補給をこまめにしましょう
- 症状が落ち着いてきたら、スープやゼリー・果物等を少しずつ摂り始めましょう
- 食事が摂れる場合は、温かく消化の良いものを中心に小盛量から食べてみましょう



野菜や果物に含まれる水溶性食物繊維は腸の働きを整えます。煮物やスープ等軟らかく加熱して摂りましょう。

下痢が続く場合は

- 刺激が強い食品は、避けた方がよいでしょう

牛乳・乳製品 香辛料を用いた食品

アルコール カフェインを含む食品・飲料

プルーンやオレンジ等の果肉入り果汁飲料 等

- 腹部を温めると、腸管運動の亢進が治まり、痛みを和らげ、消化・吸収も促されます。

- 重症の場合は・・・

水分が摂れない場合は、かかりつけの病院

にご相談下さい

食物繊維豊富な夏メニュー

夏野菜たっぷり繊維あんかけ丼

(325kcal たんぱく質12.4g 食物繊維2.2g 食塩相当量1.5g)

食物繊維の豊富な夏野菜の利用
あんかけで食べやすく、水分補給

きゅうりときのこのこの胡麻レモン和え

(30kcal たんぱく質 1.8g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.4g)

食物繊維たっぷりのこの料理
レモン・胡麻で爽やかに香ばしく

かぼちゃの冷製スープ

(138kcal たんぱく質 5.1g 食物繊維2.6g 食塩相当量1.1g)

水溶性食物繊維の豊富なかぼちゃを利用
沢山の野菜も無理なく食べられる高栄養スープ

ヨーグルト入りどら焼き

(156kcal たんぱく質 5.0g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.3g)

お腹の調子を整える乳酸菌入り生地&クリーム
繊維の多い小豆・果物等具材をお好みで選択

栄養量

649kcal たんぱく質24.3g 食物繊維*8.9g 食塩相当量3.3g

*1日に必要な食物繊維量(20g)の約半分を1食で摂取



夏野菜たっぷり繊維あんかけ丼

- 材料(2人分)

ご飯 軽く2膳分

豚薄切り肉 70g

塩 2つまみ

胡椒 少々

酒 小さじ1

生姜汁 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2

なす 中1本

もやし 30g

赤パプリカ 1/5個

青梗菜 1株

木耳 2g(乾)

サラダ油 小さじ1

鶏がら粉末 小さじ2/3

水 160ml

酒 小さじ1

醤油 小さじ2/3

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

紅生姜 適量

- 作り方

- ①豚薄切り肉は適当な大きさに切り、塩・胡椒をし、酒、生姜汁を振り、片栗粉をまぶしておく。
- ②なすは乱切りにし、水に浸けアクを抜く。
赤パプリカは色紙切り、青梗菜はざく切りにする。
木耳は水で戻し、適当な大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
なす、もやし、青梗菜、赤パプリカ、木耳を加え、水、鶏ガラ粉末を入れる。
- ④火が通ったら、酒、醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油を回しかける。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④をかけ、紅生姜を添える。

きゅうりときのこの胡麻レモン和え

- 材料(2人分)

きゅうり 1本

塩 少々

しめじ・えのき等きのこ
1袋分

みょうが 1本

しそ 2枚

すり白胡麻 小さじ1強

だし 小さじ1

醤油 小さじ1

レモン汁 小さじ1

- 作り方

①きゅうりは薄切りにし、少量の塩を振る。

しんなりしたら、水気を軽く絞る。

②みょうが、しそはせん切りにする。

③しめじは石づきを取りほぐす。えのきは石づきを取り、
適当な長さに切る。しめじ、えのきはさっと茹でる。

④だし、醤油、レモン果汁を合わせ、①～③を和える。
すり白胡麻を加え全体を混ぜたら、器に盛り付ける。

かぼちゃの冷製スープ

- 材料(2人分)

かぼちゃ 1/5個
玉葱 1/4個
バター 小さじ1/2

固形コンソメ 1/2個強
水 100ml
牛乳 200ml
ホワイトソース 20g
塩 2つまみ
胡椒 少々

• 作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除く。飾り用に皮つきのまま少量取り分け、皮つきのままさいの目に切り、茹でる。残りは皮をむき、適当な大きさに切る。玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にバター溶かし、玉葱を炒める。透き通ってきたら、かぼちゃを加える。
- ③水、固形コンソメを入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ミキサーにかける。(ペーストは、冷凍保存も可能)
- ⑤鍋に移し、牛乳、ホワイトソース加え、焦げつかないようにかき混ぜながら弱火で数分煮込む。
- ⑥塩・胡椒で味を調え、冷やす。
器に盛り、かぼちゃのさいの目を浮かべる。

ヨーグルト入りどら焼き

- 材料(5人分)

(どら焼きの皮 10枚分)

ホットケーキミックス	75g	ゆであずき	100g
プレーンヨーグルトA	40g	プレーンヨーグルトB	400g
卵(M玉)	1/2個	果物	お好みで
牛乳	40ml		
サラダ油	小さじ1		

- 作り方

- ①受け皿にざる、キッチンペーパーを重ね、プレーンヨーグルトBを入れ、冷蔵庫に2～3時間置き水を切る。
- ②ボールにホットケーキミックス、プレーンヨーグルトA、卵を混ぜ、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、弱火で熱する。
濡れ布巾を用意し、熱したフライパンを一旦置き
落ち着つかせる。コンロに戻し、②の生地を丸くのぼし
焼く。表面に気泡が出てきたら、返して裏面を焼く。
- ④③に①の水切りヨーグルト、ゆであずき、お好みの果物を
はさむ。