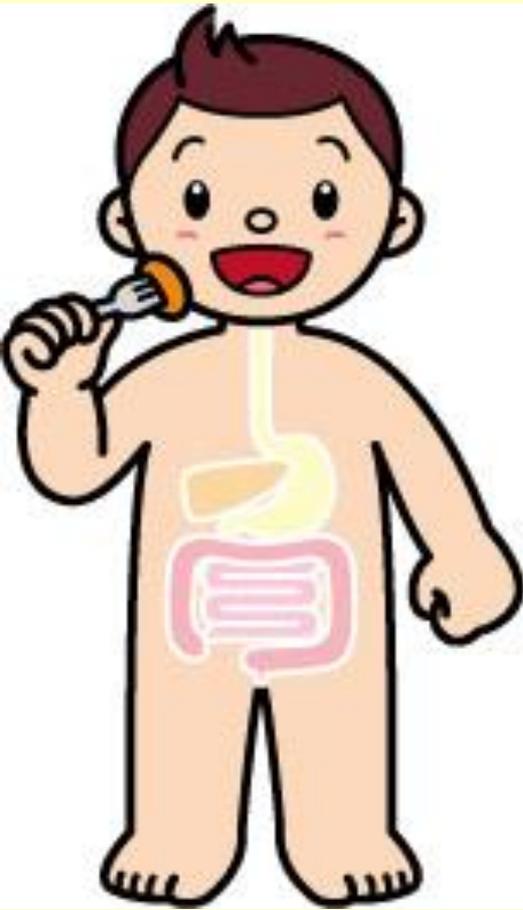


『下痢・便秘がある方のお食事』

2013年10月24日(木) 10:30~12:30

第118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時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。
水分・電解質を吸収し「便」を形成。

- ◆ 水分の吸収不十分、腸管運動が過敏
→ ゆるい便または下痢
- ◆ 水分を過剰に吸収、腸管運動が停滞
→ 固く出にくい便、便秘

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

便の成分

水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 固形物 = 不消化物 + 腸内細菌残骸等
- **不消化物** : 食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体
食物繊維には以下、2種類がある
 - 水に溶ける 『水溶性食物繊維』
 - 水に溶けない 『不溶性食物繊維』

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)

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

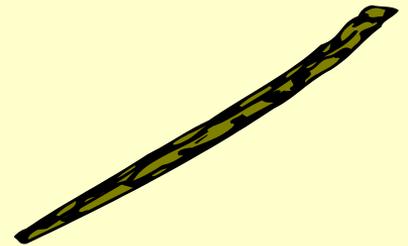
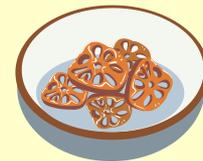
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)

● さつまいも

●きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ エリンギ 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

* 重症化すると腸閉塞になる恐れがある

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



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
- 食事が摂れそうな場合は、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。煮物やスープ等柔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

市販の“便通を整える食品”

●水溶性食物繊維（便通の改善を促す）

ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

オールブラン

シリアル・ビスケット

(株)ケロッグ



粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬

サンファイバー

(株)太陽化学



●オリゴ糖（腸内の善玉菌のエサになり、腸内細菌叢を改善）

オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



シロップタイプ

オリゴタイム

(株)昭和産業





メニュー

麦飯に舞茸、切干大根、蓮根の混ぜご飯で豊富な食物繊維を手軽に摂取旬のさんまの臭みを消して食べやすく

・変わり麦飯のさんま竜田揚げ

(381kcal たんぱく質 13.0g 食物繊維3.3g 食塩相当量1.4g)

繊維の豊富な季節の変わり料理あんかけでなめらかな口当たり

・さつまいものガレット銀あんかけ

(90kcal たんぱく質 0.8g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.2g)

・とろろ昆布と白滝の酢の物

つるりと食べやすい食物繊維豊富な副菜症状に合わせて食材をアレンジ可

(28kcal たんぱく質 0.8g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.7g)

・昆布風味の具だくさん沢煮椀

消化良い食材の選択で下痢でも安心!昆布茶の旨味とせん切り具材の汁物

(54kcal たんぱく質 7.5g 食物繊維1.1g 食塩相当量0.9g)

・乳酸菌飲料を使った手作りマシュマロ

乳酸菌入りのデザートで腸内環境を整える

(57kcal たんぱく質 1.5g 食物繊維0.0g 食塩相当量0.1g)

栄 養 量
エネルギー610kcal たんぱく質23.6g 食物繊維7.8g 食塩相当量3.3g

さつま芋のガレット 銀あんかけ

乳酸菌飲料を使った手作りマシュマロ



変わり麦飯のさんま竜田揚井

とろろ昆布と白滝の酢の物

昆布風味の具たくさん沢煮椀

変わり麦飯のさんま竜田揚げ

• 材料

〈変わり麦飯〉

(作りやすい分量1合分：約3人分)

米	2/3合
押麦	1/3合
(米：押麦 = 2：1)	
顆粒だし	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2

《具材》

蓮根	1/6節
人参	中1/6本
切干大根	15g
舞茸	1/2パック
生姜(みじん切り)	小1/2片

《煮汁》 *廃棄量30%として計算

酒	小さじ2
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
だし	150ml

• 材料

〈さんま竜田揚〉 (2人分)

〈錦糸卵〉 (2人分)

さんま	1尾分
塩(分量外)	少々
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
生姜(生姜汁)	小さじ1/2
片栗粉	適量
サラダ油	適量

鶏卵	M玉1/2個
サラダ油	少々
刻み海苔	適量
貝割れ大根	適量
生姜(針生姜)	適量

• 作り方

- ① 変わり麦飯を作る。米を研ぎ、ザルに上げる。
- ② 炊飯器に米、押麦を入れ、通常約1.2倍の水量に合わせる。(押麦の割合が多い場合はさらに加水する) 顆粒だし、酒、醤油を加え、30分以上置き炊飯する。
- ③ 蓮根は、薄い銀杏切りにし、酢水にさらす。
人参は短冊切りにする。
切干大根はさっと洗い水に浸けて戻し、水気を絞る。
2cmの長さに切る。舞茸は石突きを除き、ほぐす。
生姜はみじん切りにする。
- ④ 鍋に③、だし、みりん、醤油、酒を入れて火にかけて、やわらかくなるまで煮含める。
- ⑤ 炊き上がった麦飯に、④を混ぜておく。

• 作り方

- ⑥さんま竜田揚を作る。さんまは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。
塩を振り、水気が出てきたら、拭き取っておく。
- ⑦酒、みりん、醤油、生姜汁を合わせ、さんまに絡ませ下味を付ける。片栗粉を両面にはたき、サラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧錦糸卵を作る。鶏卵を割りほぐす。
熱したフライパンにサラダ油を敷き、余分な油を拭き取ってから、薄焼き卵を作る。
ただんでせん切りにする。
- ⑨器に麦飯を盛り、刻み海苔、錦糸卵、貝割れ大根、さんま竜田揚を盛り付け、針生姜をあしらう。

さつまいものガレット銀あんかけ

- 材料(2人分)

さつまいも	中1/3本
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ1~2

サラダ油	小さじ1/2
------	--------

青葱	少々
だし	50ml
砂糖	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1

• 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、スライサー等でせん切りにし、ボールに入れる。塩、小麦粉を入れ、よく混ぜる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を敷き、①を広げ、丸く形を整え、弱火で5分焼く。
裏返し、更に5分焼き、器に盛り付ける。
- ③ 青葱は小口切りにする。
- ④ 鍋にだし、砂糖、塩を入れ、火にかける。
沸騰したら、青葱、水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑤ ガレットの上にあんをかける。

とろろ昆布と白滝の酢の物

- 材料(2人分)

白滝	60g
きゅうり	1/2本
塩(分量外)	少々
とろろ昆布	7g

酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1/3
塩	小さじ1/10
白炒りごま	小さじ2/3

• 作り方

- ①白滝は2~3cmの長さに切り、茹でて臭みを抜く。
きゅうりは薄切りにし、塩を振りかける。
しんなりしたら水気を絞っておく。
- ②酢、砂糖、醤油、塩を合わせ、白滝、きゅうり、
を和える。
とろろ昆布は、ほぐしながら加え、さっと和える。
- ③器に盛り付け、白炒りごまを振る。

昆布風味の具だくさん沢煮椀

- 材料(2人分)

鶏ささ身肉	1本	水	250ml
片栗粉	小さじ1	昆布茶	小さじ1
		酒	小さじ1
大根	60g	醤油	小さじ1/3
人参	1/10本		
ほうれん草	2株		

• 作り方

- ①鶏ささ身肉は筋を取り、せん切りにする。片栗粉をまぶし、さっと茹で、冷水に取り、水気を切る。
- ②大根と人参は皮をむき、せん切りにする。
ほうれん草は、根元を落とし4~5cmの長さに切る。
沸騰したお湯で塩茹でし、流水で粗熱を取り、水気を絞っておく。
- ③鍋に大根、人参、水、昆布茶を入れ、やわらかく煮る。
煮えたら、①、ほうれん草、酒、醤油を加え、ひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛る。

乳酸菌飲料を使った手作りマシュマロ

- 材料

(作りやすい分量4人分：12個)

乳酸菌飲料(5倍希釈用)	80
卵白	1個分
砂糖	小さじ1
粉ゼラチン	7g
水	大さじ2
コーンスターチ(分量外)	適量

• 作り方

- ①粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②バットなどにコーンスターチを入れ、よく洗った卵等でくぼみを作り、型にする。
- ③ボールに卵白を入れ泡立て、角がたってきたら砂糖を加える。さらにしっかりと泡立てメレンゲを作る。
- ④鍋に乳酸菌飲料を入れ、沸騰直前まで温める。
火を止めて①のゼラチンを加え、しっかりと溶かす。
- ⑤③のメレンゲに、④を糸状にたらし、泡立て器で手早く、よく混ぜる。
- ⑥⑤を②のコーンスターチの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。