

『下痢・便秘がある方のお食事』

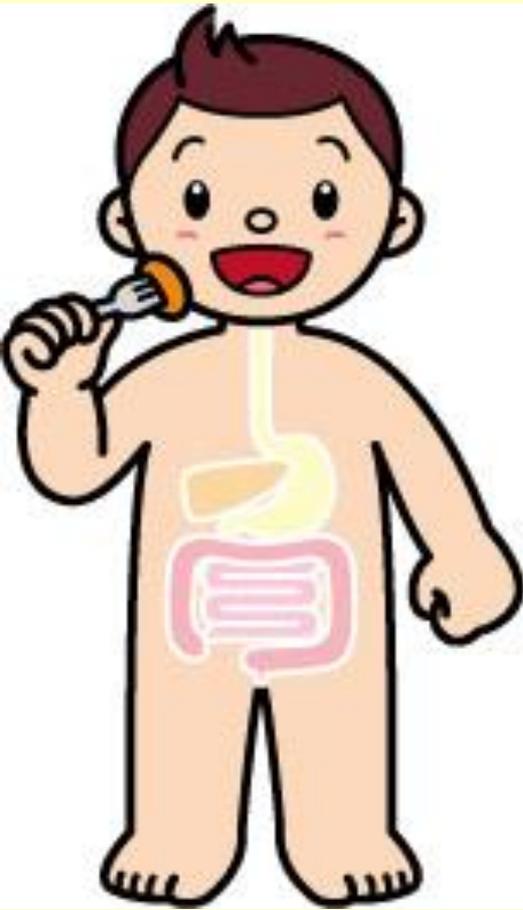
2014年6月12日(木) 10:30~12:30

第133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

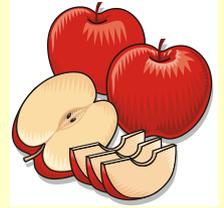
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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

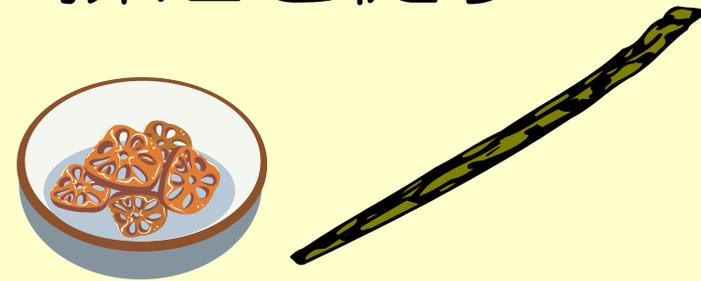
- 果物(キウイフルーツ りんご いちご みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜
(人参 ほうれん草 大根 玉葱 かぼちゃ等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

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 蓮根 ニラ セリ セロリ ぜんまい等山菜類)

● さつまい

●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

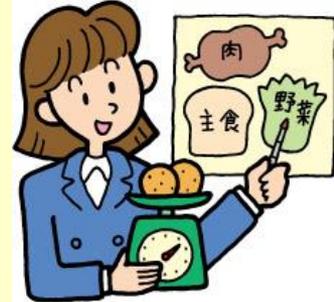
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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
固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
アルコール カフェインを含む食品・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）

粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬



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



サンファイバー

(株)太陽化学

市販の“便通を整える食品”

- 乳酸菌 ヨーグルト、飲むヨーグルト、発酵食品
- オリゴ糖

＊腸内の善玉菌のエサになり、腸内細菌叢を改善する

シロップタイプ

オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



オリゴタイム

(株)昭和産業



メニュー

・繊維たっぷり鮭ごぼう飯

(255kcal たんぱく質8.2g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.6g)

ごぼう・押麦を加え、豊富に食物繊維を
鮭切身&惣菜で包丁いらずの簡単ご飯

・おからとじゃが芋のおやしき風

(166kcal たんぱく質9.0g 食物繊維3.4g 食塩相当量0.8g)

水溶性+不溶性食物繊維をバランスよく
おからを使った彩り具沢山変わりおやしき

・野菜のふわふわ半片カナッペ

(42kcal たんぱく質2.3g 食物繊維1.0g 食塩相当量0.9g)

お好みの野菜に乗せて~
半片+長芋のふわふわ種のカナッペ

・野菜のピリ辛甘酢漬け

(13kcal たんぱく質0.3g 食物繊維0.8g 食塩相当量0.3g)

瑞々しい野菜のさっぱりとした甘酢漬け
電子レンジ加熱で漬け込み時間を短縮

・大根おろしのとろみ汁

(25kcal たんぱく質1.7g 食物繊維0.5g 食塩相当量0.7g)

下痢・便秘の時こそ料理でも水分補給
消化良い大根おろし&豆腐のとろとろ汁

・美味しく乳酸菌!!ヨーグルトゼリー

(101kcal たんぱく質1.8g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.0g)

整腸作用のある乳酸菌で腸内環境
芋・果物で繊維を美味しく摂取

Good



栄養量
エネルギー602kcal たんぱく質23.3g 食物繊維9.6g 食塩相当量3.3g

おからとじゃが芋の変わりおやき風
野菜のふわふわ半片カナッペ

美味しく乳酸菌!! ヨーグルトゼリー



繊維たっぷり鮭ごぼう飯

野菜のピリ辛甘酢漬け
酢醤油からし添え

大根おろしのとろみ汁

繊維たっぷり鮭ごぼう飯

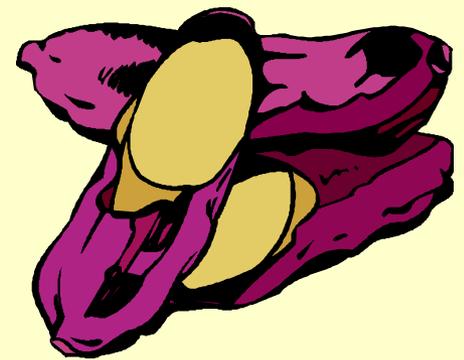
• 材料(約4人分)

米 1合
押麦 0.5合
(米：押麦 = 2：1)

甘塩鮭 1切れ
金平ごぼう(市販) 小1パック
酒 小さじ2
醤油 小さじ1
三つ葉 8本

• 作り方

- ①米を研ぎ、水気を切っておく。
三つ葉は、根を落とし、2~3cmに切る。
 - ②炊飯器に米、押麦を入れ、水を合数の目盛よりやや多めに合わせる。
 - ③②に甘塩鮭、金平ごぼう、酒、醤油を加え、炊飯する。
 - ④炊き上がったら、甘塩鮭を取り出し、骨と皮を取り除く。
ご飯に、三つ葉、甘塩鮭を身をほぐしながら混ぜ合わせる。
- *金平ごぼうの他、切干大根、ひじき煮、切り昆布煮等、好みの惣菜で可。



おからとじゃが芋のおやき風

- 材料(2人分)

おから	1/2カップ	油	小さじ1/2
じゃがいも	中1/2個		
ツナ缶	小1/3缶	<オーロラソース>	
ピザ用チーズ	大さじ2	ケチャップ	小さじ1
ミックスベジタブル	大さじ3	マヨネーズ	小さじ1
卵	M1/3個		
顆粒だし	小さじ1/4	刻み海苔	適量
醤油	小さじ1/3	パセリ	適量
胡椒	少々		
豚肉スライス	1枚		

• 作り方

- ①じゃがいもは、皮を剥き、茹でる。熱いうちに潰す。
- ②①におから、ツナ缶、ピザ用チーズ、ミックスベジタブル卵、顆粒だし、醤油、胡椒を加え、混ぜ合わせる。
- ③円形に成形する。
- ④フライパンに油を熱し、③の種を置き、上に豚肉をのせ、中火で片面を焼く。
- ⑤薄いきつね色に焼けたら、裏返し、蓋をして弱火で焼く。
- ⑥ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑦⑥をビニール袋に入れ、端を小さく切り、おやきにかける。
- ⑧刻み海苔をのせ、パセリを添える。

野菜のふわふわ半片カナッペ

- 材料(2人分)

半片 中 1 / 3 枚

長芋 20 g

長葱 1 / 10 本

おろし生姜 小さじ 1 / 5

酒 小さじ 1 / 2

砂糖 ひとつまみ

片栗粉 小さじ 2 / 3

醤油 小さじ 1 / 4

味噌 小さじ 1 / 2

ごま油 小さじ 1 / 2

椎茸 2 枚

ズッキーニ 1 / 6 本

< 酢醤油からし添え >

醤油 小さじ 1

酢 小さじ 1

からし 適量

• 作り方

- ①長芋は皮を剥く。椎茸は、石突きを取り除く。
ズッキーニは、両端を切り落とし、輪切りにする。
- ②半片、長芋、長葱、おろし生姜、酒、砂糖、片栗粉、
醤油、味噌、ごま油をフードプロセッサーですり潰す。
- ③②を、椎茸のかさの内側、ズッキーニの上のにのせる。
- ④耐熱皿に、③を並べ、ふんわりとラップで覆い、
2～3分程度電子レンジで加熱する。器に盛る。
- ⑥小皿に、醤油、酢を入れ、からしを添える。

野菜のピリ辛甘酢漬け

• 材料(2人分)

大根	厚さ1cm
胡瓜	1/3本
みょうが	1本

水	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
昆布茶	小さじ1/4
一味唐辛子	適量

• 作り方

- ①大根は皮を剥き、一口大の乱切りにする。
胡瓜も、一口大の乱切りにする。
みょうがは、縦1/2に切る。
- ②ビニール袋に、水、酢、砂糖、塩、昆布茶、一味唐辛子を入れ、良く混ぜ、①を加える。
- ③口を閉じ、20~30秒程度電子レンジで加熱し、冷蔵庫で冷やす。器に盛る。

大根おろしのとろみ汁

- 材料

絹ごし豆腐	1/5丁	片栗粉	小さじ1/2
大根	厚さ1cm	水	小さじ1/2
だし汁	1カップ		
塩	小さじ1/6	かいわれ大根	適量
醤油	小さじ1/3		

- 作り方

- ①大根は、皮を剥き、おろしておく。
絹ごし豆腐は、さいの目に切る。
かいわれ大根は、根を落としておく。
- ②だし汁を、塩、醤油で調味し、大根おろし、豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③②に、水溶き片栗粉でとろみつけ、かいわれ大根を加え、器に盛る。

美味しく乳酸菌!!ヨーグルトゼリー

- 材料

さつまいも	中1/5本	粉ゼラチン	小さじ2/3
りんご	中1/6個		(2g)
レーズン	小さじ2	水	小さじ2
水	大さじ4		
砂糖	小さじ2	飲むヨーグルト	80ml



• 作り方

- ① さつまいもは、皮を剥き、1 cm程度に切り、水にさらしておく。
りんごは、皮を剥き、1 cm程度に切り、塩水に浸ける。
レーズンは、さっと水で洗い、汚れを落としておく。
- ② 耐熱容器に、さつまいも、りんご、レーズン、水、砂糖を加え、さっと混ぜ、電子レンジで3分程度加熱する。
- ③ 水にゼラチンを振り入れ、ふやかし、電子レンジで溶かす。
- ④ ②に③、飲むヨーグルトを加え良く混ぜる。
バットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ フォークなどでゼリーを崩しながら、器に盛る。