

『下痢・便秘がある方のお食事』

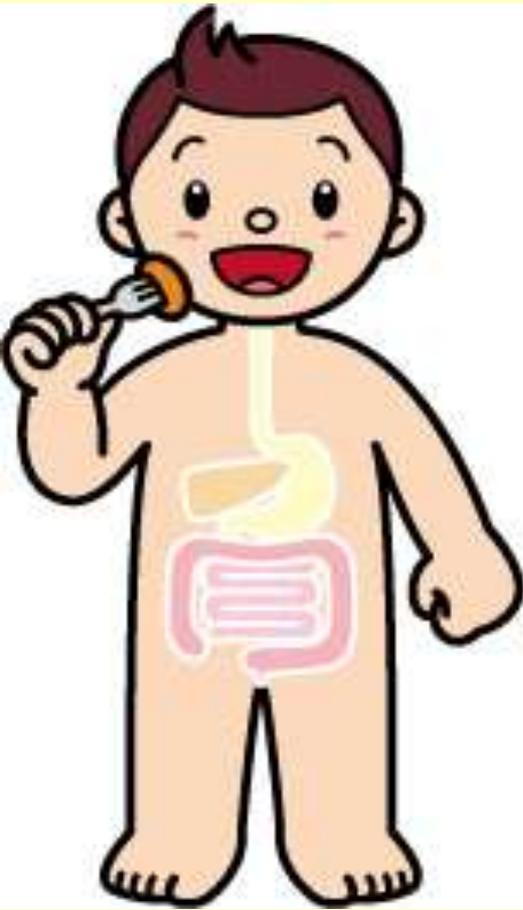
2014年9月25日(木) 10:30~12:30

第140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

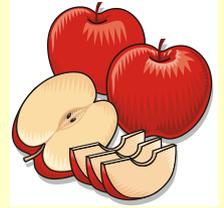
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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

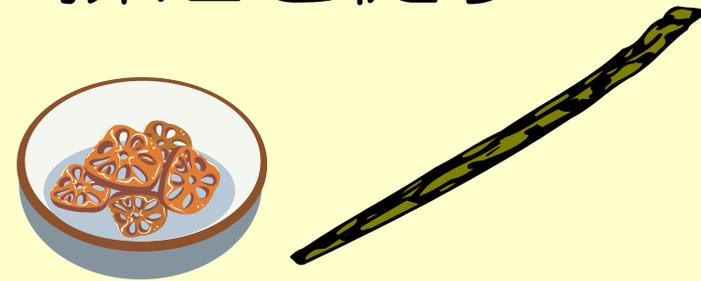
- 果物(キウイフルーツ りんご いちご みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜
(人参 ほうれん草 大根 玉葱 かぼちゃ等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

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

*オリゴ糖は、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）の
エサになり、増え、おなかの調子を整えます。

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



食物繊維たっぷりメニュー

・秋のさつまいもごはん

(178kcal たんぱく質3.0g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.1g)

食物繊維豊富な旬のさつまいもを
具材にした秋の炊き込みご飯

・押麦蓮根入り変わり春巻き

(165kcal たんぱく質5.3g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.6g)

押麦を利用したアレンジ料理2種
菌触りを楽しむ 春巻き&肉団子

・肉団子押麦蒸し

(68kcal たんぱく質4.2g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.4g)

・しっとりささみ入りナムル

(34kcal たんぱく質2.5g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.3g)

食欲そそるシャキシャキ香味和え
低温調理でパサパサ肉もしっとり

・きのこのレモンおろし和え

(17kcal たんぱく質1.4g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.7g)

きのこ・野菜のさっぱりおろし和え
昆布茶の旨味 + レモンの風味

・おから入り具だくさん汁

(59kcal たんぱく質3.2g 食物繊維3.4g 食塩相当量1.2g)

固い野菜も圧力鍋で軟らかく
もそもそおからが大変身の具材に

・オリゴ糖入り里芋豆乳プリン

(87kcal たんぱく質2.7g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.0g)

腸内環境を整えるオリゴ糖を使用
独特食感を楽しむ里芋入りプリン

栄養量
エネルギー608kcal たんぱく質22.3g 食物繊維9.5g 食塩相当量3.3g

食物繊維たっぷりメニュー

きのこの
レモンおろし和え

オリゴ糖入り
里芋豆乳プリン



しっとり
ささみ入り
ナムル

肉団子
押麦蒸し

押麦入り
変わり春巻き

酢醤油・辛子

秋のさつまいもごはん

おから入り具だくさん汁

秋のさつまいもごはん

- ・材料(約1合分：3~4人前)

精白米	1合	黒ごま	小さじ1強
さつまいも	中1/4本		
昆布顆粒だし	小さじ1/4		
酒	小さじ2		

- ・作り方

- ①さつまいもは皮を剥き、大きめのさいの目切りにする。
水に浸けおき、水気を切っておく。
- ②米を研ぎ、水気を切り、炊飯器に入れる。
目盛りに合わせて加水する。
- ③②に昆布顆粒だし、酒、①を加え、通常炊飯する。
- ④炊きあがったら、器に盛り、黒ごまを振る。

押麦蓮根入り変わり春巻き

・材料(2人分)

豚もも肉	スライス1枚
玉葱	中1/6個
蓮根	小1/8節
押麦	小さじ2
水	1/2カップ
オイスターソース	
	小さじ1/4
味噌	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2

片栗粉	適量
水	適量

春巻きの皮	2枚
-------	----

揚げ油	適量
-----	----

醤油	小さじ1
酢	小さじ1
練りからし	適量

* 酢、醤油は50%廃棄として算出

• 作り方

①豚肉は、細切りにする。

玉葱は皮を剥き、粗みじん切りにする。

蓮根は皮を剥き、小さめの角切りにする。

押麦はさっと水で洗い、水気を切っておく。

②みそ、みりん、醤油を合わせておく。

③熱したフライパンに、ごま油を入れ、豚肉を炒める。

玉葱、蓮根、押麦を加え炒める。

水、オイスターソースを加え、蓋をして10分程度煮る。

④水気がなくなってきたら、②を加え、よく絡ませる。

水溶き片栗粉を加え、適度にとろみをつける。粗熱をとる。

⑤春巻きの皮に④の餡を棒状におき、折りたたむように巻く。

巻終わり部分に、水溶き片栗粉を塗り、とめる。

⑥160℃の油できつね色になるまで揚げる。

⑦斜め半分にカットし、器に盛る。酢醤油、からしを添える。

肉団子押麦蒸し

・材料(2人分)

豚ひき肉	40g
生姜汁	小さじ1/2
長ネギ	1/10本

塩	ふたつまみ
醤油	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/5
押麦	小さじ4

・作り方

- ①押麦は、4時間以上吸水させ、ざるに上げ、水気を切る。
- ②長ネギは、みじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉、②、生姜汁、塩、醤油、砂糖を入れ、粘りが出るまでよく捏ね、一口大に丸める。
- ④肉団子に押麦をまんべんなくまぶし、10分程度蒸す。

*電子レンジで加熱してもよい。
耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかける。蒸気が漏れないように、縁はぴったりと留め、10分程度加熱する。

しっとりささみ入りナムル

・材料(2人分)

鶏ささみ	中1/4本
酒	小さじ1/2

もやし	1/6袋
-----	------

小松菜	1株
茹で塩	適量

人参	中1/10本
----	--------

おろしにんにく	小さじ1/10
---------	---------

塩	ふたつまみ
---	-------

砂糖	小さじ1/2
----	--------

酢	小さじ1
---	------

ごま油	小さじ1/2
-----	--------

白ごま	小さじ1/2
-----	--------

• 作り方

- ①鶏ささみは、鍋に水、酒を入れ、水から茹で、沸騰直前に火を止め、蓋をして茹で汁ごと冷ます。細かくほぐしておく。
- ②小松菜は塩茹でし、流水で冷やし、よく水気を切る。根を落とし、4~5cmに切る。もやしは茹で、よく水気を切る。人参は皮を剥き、干切りにする。茹で、よく水気を切る。
- ③ボウルに、おろしにんにく、塩、砂糖、酢、ごま油入れ、よく混ぜる。
- ④③に①、②、白ごまを入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。

きのこのこのレモンおろし和え

・材料(2人分)

しめじ 1/6パック

舞茸 1/4パック

ほうれん草 2株

茹で塩 適量

大根 中1/10本

醤油 小さじ1/2

昆布茶 小さじ2/3

レモン くし形2切

・作り方

- ①しめじ、舞茸は、さっと汚れを落とし、石突きを落とす。
ほぐして茹でる。
ほうれん草は茹でて、流水で冷やし、よく水気を切る。
根を落とし、4~5cmに切る。
大根は皮を剥き、おろし、軽く水気を切る。
レモンはくし形に切る。
- ②ボウルに、①、醤油、昆布茶を入れ、よく混ぜる。
器に盛り、レモンを添える。

おから入り具だくさん汁

・材料(2人分)

おから	大さじ6
ごぼう	10~15cm
人参	中1/6本
椎茸	2枚
油揚げ	1/3枚

水	1カップ強
顆粒だし	小さじ1/5
味噌	大さじ1
青ネギ	1~2本

• 作り方

①ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、水にさらす。

人参は皮を剥き、乱切りにする。

椎茸は石突きをとり、四つ割りにする。

油揚げは、さっと湯にくぐらせ、水気を絞り、短冊切りにする。

青ネギは、小口切りにする。

②圧力鍋に、ごぼう、人参、椎茸、油揚げ、水、顆粒だしを入れる。

蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし、2~3分煮る。火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。

③おからを加えて、2~3分煮る。

味噌を溶き入れ、器に盛る。

青ネギをあしらう。

オリゴ糖入り里芋豆乳プリン

・材料(2人分)

里芋 中1個
(冷凍里芋2個でも可)

絹豆腐 1/10丁

豆乳 1/4カップ

オリゴ糖 大さじ1

ゼラチン 小さじ1/2

水 大さじ1

きな粉 小さじ2

黒蜜 小さじ4

・作り方

①里芋は皮を剥かずに茹でる。茹で上がったたら皮を剥く。

②ゼラチンを水に振り入れ、ふやかし、電子レンジで溶かす。

③①、②、絹豆腐、豆乳、オリゴ糖をミキサーにかける。

④型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

⑤型を湯で温め、型から抜く。きなこ、黒蜜をかける。