

『下痢・便秘がある方のお食事』

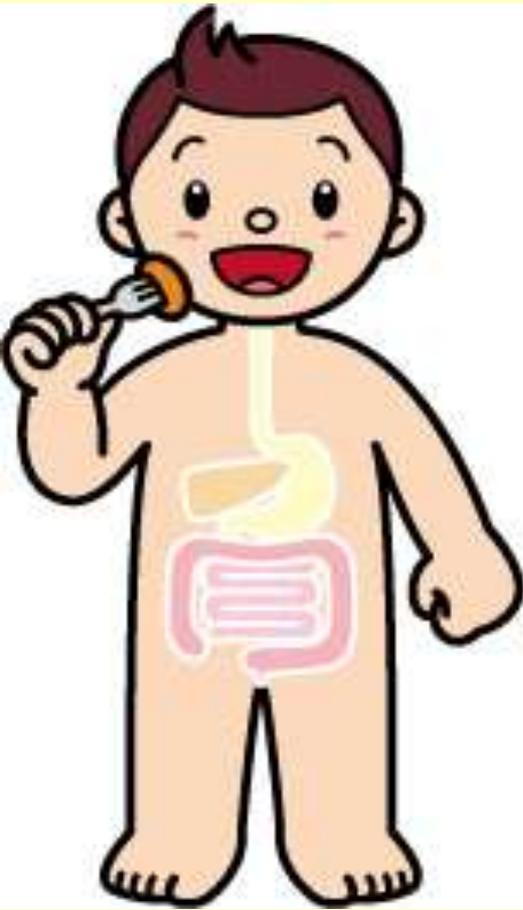
2015年5月27日(水) 12:00~14:00

第155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

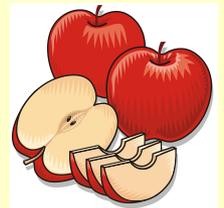
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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 苺 桃 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 南瓜 トマト等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

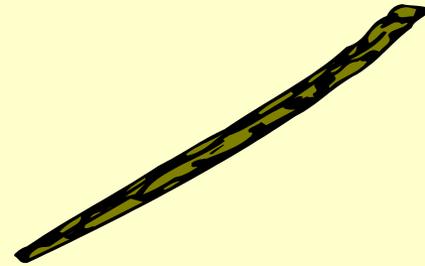
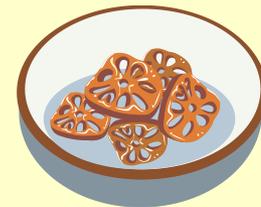
不溶性食物繊維

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



(*牛蒡 筍 蓮根 茄子 とうもろこし せり せりとうもろこし げんまい等山菜類)

*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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 (玄米 ライ麦 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

・冷やし中華風白滝入りそうめん

(232kcal たんぱく質10.5g 食物繊維2.5g 食塩相当量1.9g)

食物繊維の不足しやすい1品料理
白滝を加えることで食物繊維量UP

・ごまみそチャンチャン焼き

(148kcal たんぱく質11.2g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.8g)

水溶性食物繊維の豊富な野菜を使用
蒸し焼きで魚・野菜を一緒に摂取

・干切り野菜の和風変わりサラダ

(51kcal たんぱく質 1.1g 食物繊維2.1g 食塩相当量0.4g)

水溶性&不溶性の食物繊維を摂取
食欲をそそるシャキシャキ和風サラダ

・おからヨーグルトパルフェ

(188kcal たんぱく質 5.9g 食物繊維4.6g 食塩相当量0.2g)

乳酸菌の整腸作用で腸内環境改善
混ぜるだけの繊維たっぷりデザート♪

栄養量 エネルギー619kcal たんぱく質28.7g 食物繊維11.2g 食塩相当量3.3g

食物繊維たっぷりメニュー ごまみそチャンチャン焼き おからヨーグルトパルフェ



冷やし中華風白滝入りそうめん

千切り野菜の和風変わりサラダ

< 試食時の注意点 >

- イレウスのある方、消化器術後の方等、消化の悪いものを控えている場合は、少量に抑え、良く噛みましょう。無理は禁物です。



冷やし中華風白滝入りそうめん

・材料(2人分)

そうめん (乾) 80g	胡瓜	1/3本
白滝 40g	もやし	70g
	トマト	1/5個
鶏胸肉 30g	水	大さじ2
塩 少々	砂糖	小さじ2
砂糖 少々	中華味の素	小さじ1
酒 小さじ1/4	酢	大さじ2
	醤油	大さじ1.5
卵 M玉1/2個	ごま油	小さじ2
サラダ油 小さじ1/10		

*栄養量は50%廃棄で算出

• 作り方

- ①そうめん、白滝は茹で、流水でぬめりを取り、水気を切る。
- ②鶏胸肉の筋を取り、開き、塩、砂糖、酒をもみ込む。
- ③鍋に水を入れ、沸騰させる。
火を止め、②の鶏胸肉を入れ、蓋をする。
湯が冷めるまで、30分程度蒸らす。細かくさく。
- ④卵を割りほぐし、薄焼き卵を焼く。錦糸卵にする。
- ⑤胡瓜は千切りにする。
もやしは、茹で、冷ましておく。
トマトは、くし型に切る。
- ⑥ボウルに、水、砂糖、中華味の素、酢、醤油、ごま油
を入れ、よく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦器に、①、③、④、⑤を盛り付け、⑥をかける。

ごまみそチャンチャン焼き

・材料(2人分)

鮭	1切れ	ねり胡麻	小さじ2
塩	ふたつまみ	みそ	小さじ1
酒	小さじ1	酒	小さじ1
		みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1/2	砂糖	小さじ2/3
		鶏がらスープの素	
キャベツ	1枚		小さじ1/3
ほうれん草	1株	おろし生姜	小さじ1
人参	1/10本	バター	小さじ1

• 作り方

- ① 鮭に塩、酒を振り、しばらくなじませる。
- ② きゃべつは、短冊切りにする。
人参は皮を剥き、短冊切りにする。
ほうれん草は、根を落とし、4~5cmに切る。
- ③ ボウルに、ねり胡麻、味噌、砂糖、鶏がらスープの素、おろし生姜、バターを入れ、混ぜ合わせる。
酒、みりんを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに、ごま油をしき、①を両面焼く。
②の野菜をのせ、③のたれを全体にかける。
蓋をして、全体がしんなりするまで加熱する。器に盛る。

*オーブン調理の場合

天板に油をしき、①、②をのせる。③のたれをかけ、アルミホイルで蓋をする。
200℃に予熱したオーブンで15~20分加熱する。

千切り野菜の和風変わりサラダ

・材料(2人分)

ごぼう	1/3本	醤油	小さじ1/2
アスパラ	1本	顆粒だし	小さじ1/4
セロリ	1/4茎	オリーブ油	小さじ1
人参	1/8本		
じゃがいも	1/5個		

• 作り方

- ①ごぼうは、皮をこそぎ、千切りにし、水に浸けておく。
アスパラは、根元の皮を剥き、斜め薄切りにする。
セロリは、斜め薄切りにする。
人参は、皮を剥き、千切りにする。
じゃがいもは、皮を剥き、芽を取り、千切りにする。
水に浸けておく。
- ②ごぼう、アスパラ、じゃがいもは、それぞれさっと茹で、
水気をきっておく。
- ③ボウルに、②、セロリ、人参、醤油、顆粒だし、
オリーブ油を入れ、よく混ぜる。器に盛る。

おからヨーグルトパルフェ

・材料(2人分)

ヨーグルト	1/2カップ
おから	大さじ8
黒豆（煮豆）	15粒程度
砂糖	小さじ4

バナナ	1/3本
キウイフルーツ	
	1/2個
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

フルーツグラノーラ
20g

• 作り方

- ①バナナ、キウイは皮を剥き、サイコロ状に切る。
- ②ボウルに、①、砂糖、レモン汁を加え、よく和える。
冷蔵庫で冷やす。30分程度はなじませる。
- ③ボウルに、ヨーグルト、おから、黒豆、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ④器に、フルーツグラノーラ、③、④の順で盛り付ける。