

『下痢・便秘がある方のお食事』

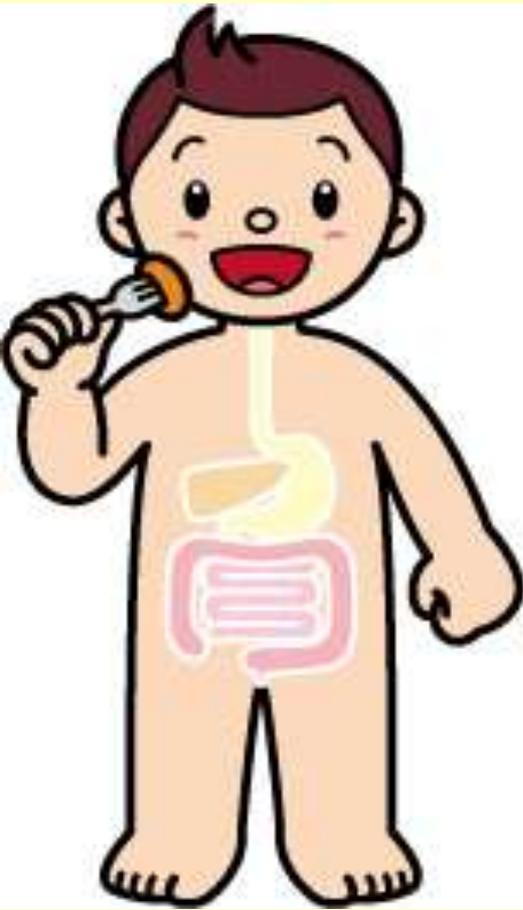
2015年9月9日(水) 12:00~14:00

第162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

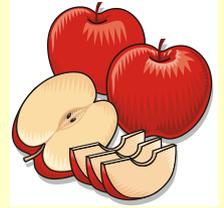
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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)

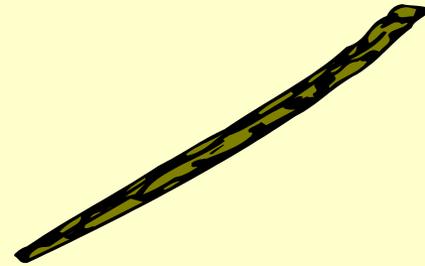
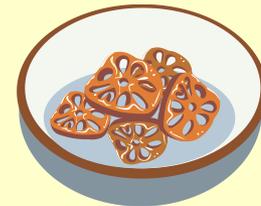
不溶性食物繊維

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 ニラ セリ セリトウモロコシ ゼンマイ等山菜類)

*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)



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

- ・市販惣菜を活用!! 変わりちらし

(262kcal たんぱく質6.6g 食物繊維1.4g 食塩相当量1.0g)

市販の切干大根を使用した簡単ちらしひじきの煮物や金平ごぼう等でも可能

- ・繊維たっぷりやわらか鶏つくね
～きのこあんかけ

(206kcal たんぱく質10.1g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.9g)

豆腐+蓮根でふわっと食感の鶏つくねきのこあんので繊維と水分も同時に摂取

- ・ごぼうのさっぱり梅和え

(45kcal たんぱく質1.1g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.5g)

食物繊維豊富なごぼうの変わりレシピ梅干しとごまの風味が食欲をそそる♪

- ・とろとろ清まし汁

(7kcal たんぱく質0.4g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.9g)

水溶性食物繊維がたっぷりのとろみ汁もずく&なめこでとろっとのど越し良好

- ・簡単♪ さつまいも大福

(104kcal たんぱく質1.1g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.0g)

電子レンジ調理で簡単手作り和菓子餡に繊維が豊富な季節の食材を使用

栄養量 エネルギー624kcal たんぱく質19.3g 食物繊維7.3g 食塩相当量3.3g

食物繊維たっぷりメニュー

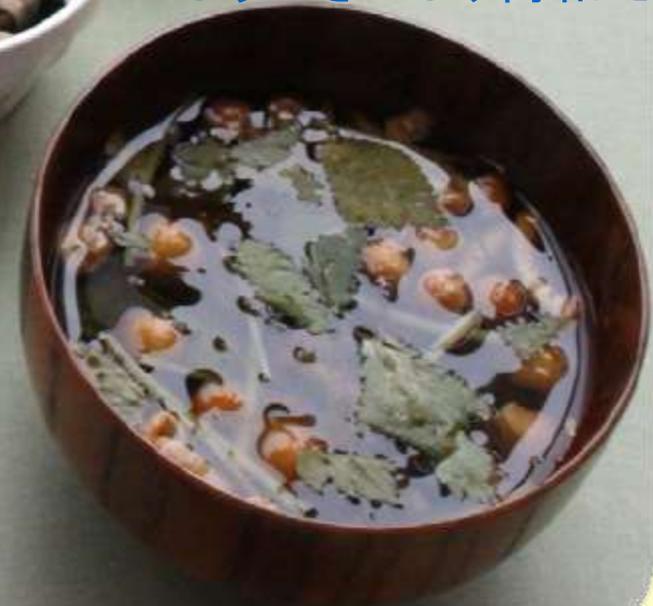
簡単♪さつまいも大福



繊維たっぷり
やわらか鶏つくね
～きのこあんかけ



ごぼうのさっぱり梅和え



市販惣菜を活用!! 変わりちらし

とろとろ清まし汁

< 試食時の注意点 >

- イレウスリスクがある方、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。



市販惣菜を活用!! 変わりちらし

・材料(1合分)

精白米	1合
酢	小さじ4
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/6

(簡単調理ではすし酢で代用)

切干大根の煮物 (市販)
70g

卵	M玉2/3個
サラダ油	小さじ1/4

きゅうり	1/4本
揉み塩	適量
桜でんぶ	小さじ2

焼き海苔 適量
(手巻きの様に巻いてもよい)

絹さや	2~3枚
茹で塩	適量

• 作り方

- ①精白米は通常炊飯する。
切干大根の煮物は、細かく切る。
- ②鍋に酢、砂糖、塩を入れ火にかけて、煮溶かす。
粗熱をとる。
- ③ご飯を切るように混ぜながら、②を少しずつ加える。
切干大根を加え、混ぜ合わせる。
- ④卵は割りほぐし、熱したフライパンにサラダ油を加える。
薄く焼き、細切りにする。
- ⑤きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。しばらく置き、
軽く水洗いをし、よく水気を絞る。
- ⑥絹さやは筋を取り、塩茹でする。冷やし、干切りにする。
- ⑦器に③を盛り、④、⑤、桜でんぶ、
焼き海苔（お好み）、⑥を飾る。

繊維たっぷりやわらか鶏つくね ～きのこあんかけ

・材料(2人分)

<ひじき鶏つくね>

木綿豆腐	1/10丁
鶏挽き肉	20g
蓮根	20g
人参	10g
ひじき(乾)	小さじ1
卵	M玉1/6個
片栗粉	小さじ1.5
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

<もやし鶏つくね>

木綿豆腐	1/10丁
鶏挽き肉	20g
蓮根	20g
もやし	10g
グリーンピース	小さじ1.5
卵	M玉1/6個
片栗粉	小さじ1.5
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

• 作り方<ひじき鶏つくね、もやし鶏つくね>

①木綿豆腐は水切りをする。

②蓮根は皮をむき、すりおろす。

③人参は皮をむき、みじん切りにする。
ひじきはよく洗い、水で戻す。

④もやしはざく切りにする。

⑤ボウルに、①、②、鶏挽き肉、卵、片栗粉、塩を加え、よく混ぜる。半分に分ける。

⑥⑤の片方には、③を混ぜ込む。

もう片方には、④、グリーンピースを混ぜ込む。

⑦180℃の油で7～8分、きつね色になる程度に揚げる。

繊維たっぷりやわらか鶏つくね ～きのこあんかけ

・材料(2人分)

<きのこあんかけ>

えのき茸 40g

白菜 40g

かにかま 2本

青葱 1/2本

花人参 4枚

だし汁 大さじ5強

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ1/6

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1.5

水 小さじ1.5

・ 作り方<きのこあんかけ>

① えのき茸は石づきを取り、4~5cmに切る。

白菜は、細切りにする。

かにかまは、小口切りにし、細かくほぐす。

② 青ネギは小口切りにする。

人参は花型に抜き、茹でる。

③ 鍋に、①、だし汁を入れ、柔らかくなるまで加熱する。

塩、醤油、酒を加える。

水溶き片栗粉を加え、一煮立ちさせる。

④ 器に、2種の鶏つくねを盛り、③をかける。

②を飾る。

ごぼうのさっぱり梅和え

・材料(2人分)

ごぼう 60g

小松菜 2株
茹で塩 適量

削り節 適量

梅干し 1.5個

みりん 小さじ2/3

砂糖 小さじ1

酒 小さじ2/3

白ゴマ 小さじ1/2

• 作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、さっと茹でる。
小松菜は、塩茹でにし、冷やす。
よく水気を絞り、4~5cmに切る。
- ②梅干しは種を取り、つぶす。
- ③鍋に、みりん、砂糖、酒を入れ、さっとに溶かす。
- ④ボウルに、①、②、③、白ゴマを入れ、よく和える。
- ⑤器に盛り、削り節をのせる。

とろとろ清まし汁

・材料(2人分)

もずく	60g
なめこ	30g

だし汁	1カップ弱
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1
三つ葉	3本

• 作り方

- ①もずくは、ざく切りにする。
- ②三つ葉は、3~4cmに切る。
- ③鍋に、①、なめこ、だし汁を入れ、火にかける。
- ④③に、塩、醤油、酒を加え、一煮立ちさせる。
三つ葉を加える。
- ⑤器に盛る。

簡単♪さつまいも大福

・材料(2人分)

白玉粉 大さじ3

砂糖 小さじ2

水 1/4カップ

片栗粉 適量

さつまいも 20g

バター 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

さつまいも 10g

揚げ油 適量

• 作り方

- ①耐熱皿に、白玉粉、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①に少しずつ水を加えながら、ダマにならないようよく混ぜ合わせる。
- ③②を電子レンジで、3～4分加熱する。
ムラにならないように、ヘラ等でよく練り上げる。
- ④バット等に、片栗粉を敷き、好みの大きさに切り入れる。
周りに片栗粉をよくまぶす。
- ⑤さつまいもは皮をむき、小さめの角切りにし、茹でる。
- ⑥ボウルに、⑤、バター、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ⑦④を丸く延ばし、⑥を包み込む。
- ⑧さつまいもを、薄めのいちょう切りにし、
180℃でさっと揚げる。
- ⑨器に、⑦、⑧を盛り付ける。