

# 『下痢・便秘がある方のお食事』

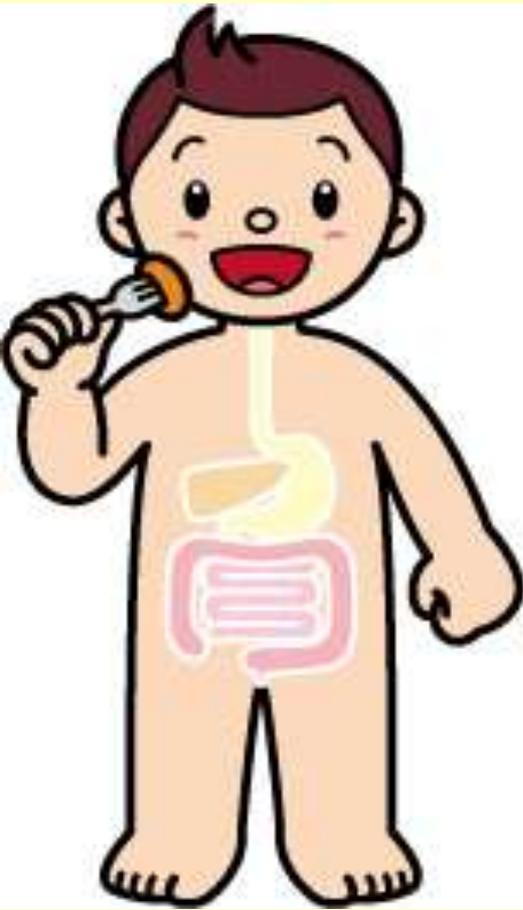
2016年1月27日(水) 12:00~14:00

第169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

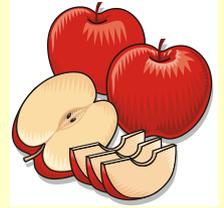
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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 水に溶ける。“ねばねば”と  
“さらさら”するものがある。

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)

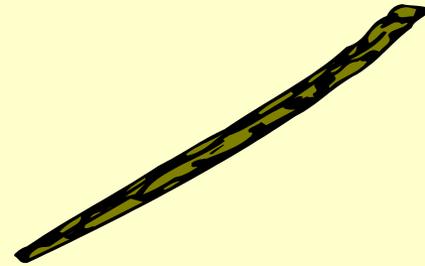
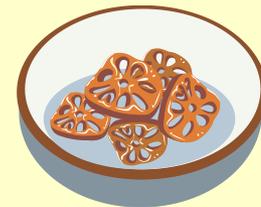
# 不溶性食物繊維

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

#### クリーム玄米ブラン シリアル・ビスケット

(株)アサヒ



#### 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

## ・韓国風太巻き

(266kcal たんぱく質6.9g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.8g)

繊維の豊富な具材を主食で摂取可能  
市販惣菜の活用で手軽に調理可能！

## ・彩り揚げ出し豆腐～なめこあん

(118kcal たんぱく質5.8g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.5g)

なめこのとろみを活かしたきのこあん  
彩りの良い2色の衣が食欲を増進♪

## ・ごぼうの和風ヨーグルト和え

(47kcal たんぱく質1.5g 食物繊維2.6g 食塩相当量0.4g)

食物繊維と乳酸菌を1品で同時に摂取  
味噌のコクをプラスした和風ヨーグルト和え

## ・だし香る麦入り具だくさん汁

(82kcal たんぱく質4.3g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.8g)

野菜たっぷり具沢山汁に押麦を追加  
押麦のプチプチ食感を楽しむ食べる汁

## ・繊維たっぷりこんにやく餅

(81kcal たんぱく質1.6g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.0g)

繊維たっぷり手作りこんにやくデザート  
あんみつ風やきなこ餅風アレンジ可

栄養量 エネルギー594kcal たんぱく質20.1g 食物繊維8.4g 食塩相当量2.5g

# 食物繊維たっぷりメニュー

彩り揚げ出し豆腐～なめこあん



ごぼうの和風ヨーグルト和え



繊維たっぷり  
こんにゃく餅



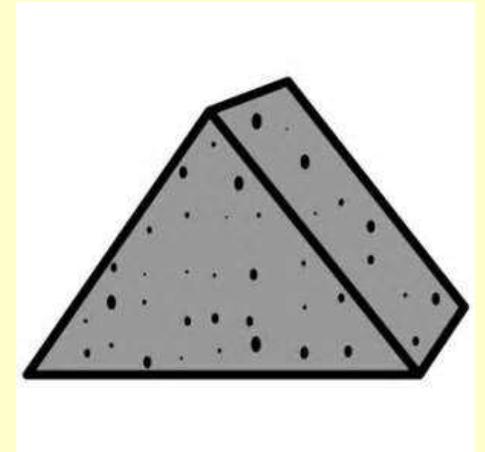
韓国風太巻き



だし香る麦入り具だくさん汁

## < 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。



# 韓国風太巻き

・材料(3本分：5～6人前)

精白米	2合
寿司酢	商品の指示量
白炒り胡麻	大さじ1.5
ごま油	小さじ2/3
厚焼き卵	鶏卵1個分程度
胡瓜	1/2本
カニカマ	6本
チヂミ	適量
海苔(全形)	3枚

もやし	80g
小松菜	2株
茹で塩	適量
おろしにんにく	小さじ1/3
塩	小さじ1/6
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1.5
ごま油	小さじ1
白炒り胡麻	小さじ1

\*惣菜のナムルでも可

## • 作り方

- ①精白米は洗い、通常より少なめの水量で炊飯し、硬めに仕上げる。
- ②①に寿司酢、白炒り胡麻、ごま油を加え、切るように混ぜる。
- ③厚焼き卵は、細長く切る。  
胡瓜は、縦半分に切る。
- ④もやしを茹で、よく水気を絞る。  
小松菜は塩茹でし、よく水気を絞り、4~5cmに切る。
- ⑤ボウルに、おろしにんにく、塩、砂糖、酢、ごま油、白炒り胡麻を入れ、よく混ぜる。
- ⑥⑤に、④を加え、よく和える。
- ⑦巻すに海苔を置き、奥2~3cmを残し、②を平らに広げる。  
手前に、コチヅヤ、③、⑥、カニカマをのせ、巻きあげる。  
お好みの厚さに切り分け、器に盛る。

# 彩り揚げ出し豆腐～なめこあん

## ・材料(2人分)

木綿豆腐	1/3丁	なめこ	30g
干しエビ	小さじ1	えのき	30g
青のり	少々	だし汁	1/4カップ
片栗粉	小さじ2	塩	ひとつまみ
		醤油	小さじ2/3
揚げ油	適量	酒	小さじ1
		みりん	小さじ1
青葱	1/2本		
		片栗粉	小さじ2/3
花型人参	4枚	水	小さじ2/3

## • 作り方

- ①木綿豆腐は軽く水切りし、4等分に切る。
- ②干しエビは、細かく砕くか刻む。
- ③①の豆腐に干しエビ、青のりを各2つずつまぶす。
- ④③に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤揚げ油を170℃に熱し、④を入れ、衣が固まるまで揚げる。
- ⑥青葱は、小口切りにする。  
人参は、皮を剥き、花形に抜き、茹でる。
- ⑦鍋に、なめこ、えのき、だし汁を入れ、柔らかくなるまで煮る。塩、醤油、酒、みりんを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧⑦に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑨器に、⑤を各1個ずつ盛り付け、⑧をかけ、青葱を散らす。  
花型人参を添える。

# ごぼうの和風ヨーグルト和え

- 材料(2人分)

ごぼう 1/2本

人参 中1/5本

ごま油 適量

プレーンヨーグルト  
小さじ4

味噌 小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

## • 作り方

①ごぼう、人参は、皮を剥き、千切りにする。

②熱したフライパンに、ごま油をしき、さっと炒める。

③ボウルに、プレーンヨーグルト、味噌、醤油、砂糖を入れ、よく混ぜる。

④③に②を加え、よく和え、器に盛る。

# だし香る麦入り貝だくさん汁

## ・材料(2人分)

鶏胸肉	20g	煮干し	適量 (多め)
押麦	小さじ2		
さつまいも	1/6本	水	1.25カップ (使用量)
油揚げ	1/3枚		
人参	中1/8本	味噌	小さじ2
絹さや	2枚		

## • 作り方

- ①煮干しは、頭とはらわたを除き、蒸発分を見込んだ水に1時間以上浸けておく。
- ②①を弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクを取りながら煮出し、煮干しを取り出す。
- ③鶏胸肉は、細切りにする。
- ④油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、短冊切りにする。
- ⑤さつまいもは、厚めのいちょう切りにする。  
人参は皮を剥き、いちょう切りにする。
- ⑥絹さやは、筋を取り、茹で、干切りにする。
- ⑦②を沸騰させ、押麦を加え、弱火にし、蓋をする。  
5～6分たったなら、③、④、⑤を加え、柔らかくなるまで加熱する。味噌を加える。
- ⑧⑦を器に盛り、⑥を添える。

# 繊維たっぷりこんにゃく餅

## ・材料(2人分)

こんにゃく(白)  
50g

牛乳 小さじ5

砂糖 小さじ2

片栗粉 大さじ2

キウイ 1/5個

黄桃缶 半割1/3個

きなこ 小さじ1

あんこ 10g

黒蜜 小さじ1

## • 作り方

- ①こんにゃくは、茹で、よく洗っておく。
- ②①を、フードプロセッサー等で細かくする。
- ③②に牛乳、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④③を鍋に移し、片栗粉を加え、よく混ぜ、火にかける。
- ⑤多少粘度がついてきたら、弱火にし、焦げない様混ぜる。  
全体に粘度が付いたら、火から下ろす。
- ⑥⑤をスプーン等で一口大に分け、氷水の張ったボウルに  
落とし入れる。
- ⑦皮を剥いたキウイ、黄桃缶は角切りにし、和える。
- ⑧器に、⑥、きなこ、あんこ、黒蜜を盛る。⑦を添える。