

『下痢・便秘がある方のお食事』

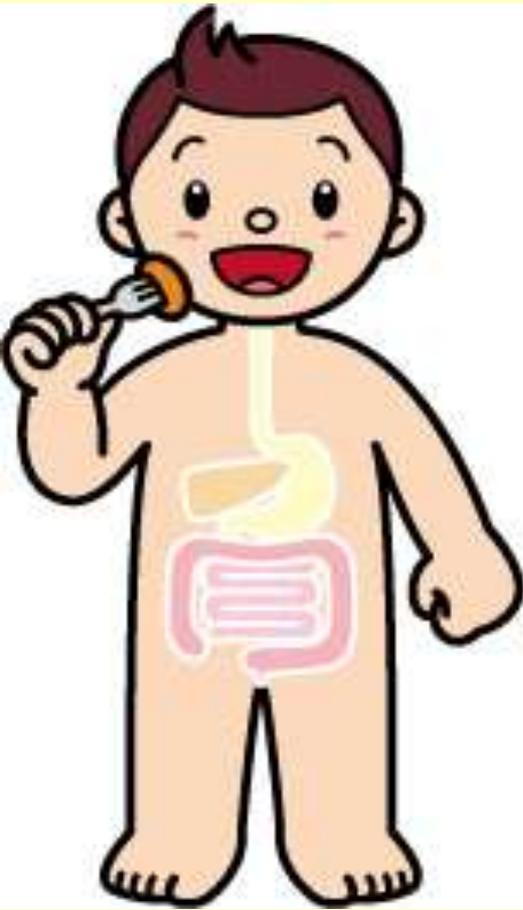
2016年9月14日(水) 12:00~14:00

第184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

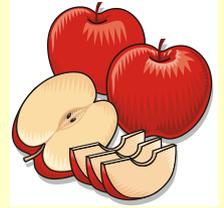
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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)

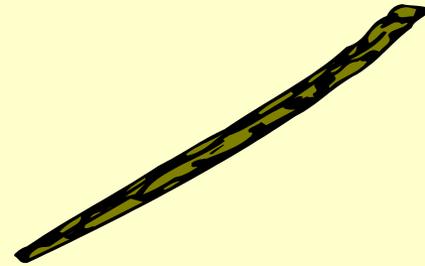
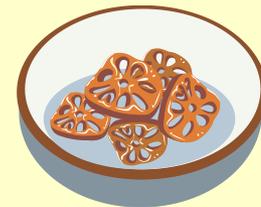
不溶性食物繊維

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 切り干し大根 干し椎茸 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
 - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



便秘がある時



《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

・麦飯おこげの中華あんかけ

(310kcal たんぱく質11.4g 食物繊維3.3g 食塩相当量1.5g)

食物繊維たっぷりの麦ごはんおこげ
豊富な野菜もあんかけ料理で食べ易く

・一口サイズ!! 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め

(134kcal たんぱく質9.8g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.7g)

ご飯に合う甘辛味のさつまいも料理♪
主菜で摂りにくい食物繊維を効率良く

・こんにゃくバジルマリネ

(18kcal たんぱく質0.3g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.5g)

基本のマリネ液にバジルの香りをプラス
水溶性食物繊維の多い食材を選択!!

・ひじきアボカドマリネ

(56kcal たんぱく質2.0g 食物繊維2.5g 食塩相当量0.4g)

基本のマリネ液にクリーミーなアボカドをプラス
不溶性食物繊維の多い食材を選択!!

・黒ゴマバナナラッシー

(90kcal たんぱく質3.2g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.1g)

腸内環境改善効果を持つ乳酸菌飲料
少量高カロリーで間食にもおすすめ

栄養量 エネルギー608kcal たんぱく質26.7g 食物繊維8.5g 食塩相当量3.2g

食物繊維たっぷりメニュー

黒ゴマバナナラッシー

ひじきアボカドマリネ

こんにゃくバジルマリネ



麦飯おこげの中華あんかけ

一口サイズ!!鶏肉とさつまいもの甘辛炒め

麦飯おこげの中華あんかけ

・材料(精白米：1合分)

精白米 1合
押麦 1/4カップ

揚げ油 適量

豚もも肉 100g
塩 みつまみ
胡椒 適量
おろし生姜 小さじ1
片栗粉 小さじ1強

たけのこ水煮 70g
もやし 100g
赤パプリカ 1/2個
チンゲン菜 小1株
きくらげ(乾) 4枚
ごま油 小さじ1
鶏がらスープの素
小さじ2強
水 1カップ弱
酒 小さじ1.5
醤油 小さじ2弱
水溶き片栗粉 適量

•作り方

- ①精白米を研ぎ、炊飯器に入れ、通常の水量に合わせる。
- ②押麦を①に加える。押麦の倍の重量の水を加え、炊飯する。
- ③ラップをしき、②の麦飯をのせる。
1~2cm程度に広げ、表面を乾燥させる。
- ④180度に油を熱し、③を入れる。表面がきつね色になるまで揚げる。適当な大きさに割り、器に盛る。
- ⑤豚肉を一口大に切り、塩、胡椒、おろし生姜を揉み込む。
しばらく置き、片栗粉をまぶす。
- ⑥たけのこ水煮、赤パプリカは干切りにする。
チンゲン菜は、4~5cmに切る。
きくらげは水で戻し、さっと湯通しをし、干切りにする。
- ⑦熱したフライパンにごま油をしき、⑤を炒め、⑥、ざく切りにしたもやしを加える。
鶏がらスープの素、水、酒、醤油を加え、一煮立ちさせる。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみを付け、④にかける。

一口サイズ!!

鶏肉とさつまいもの甘辛炒め

・材料(2人分)

鶏むね肉	80g	醤油	小さじ1.5
		砂糖	小さじ1.5
酒	小さじ1/5	マヨネーズ	小さじ1/2
		酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1		
		青葱	1/2本
さつまいも	1/4本		
サラダ油	小さじ1/2		

•作り方

- ①鶏むね肉は、一口大に切り、酒を揉み込み、しばらく置く。
余計な水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②さつまいもは、一口大に切り、竹串が通る程度まで茹でる。
- ③ボウルに、醤油、砂糖、マヨネーズ、酒を入れ、混ぜる。
- ④青葱は小口切りにする。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をしき、①を炒める。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、②、③を加え、絡める。
- ⑦器に盛り、④を散らす。

こんにゃくバジルマリネ

・材料(2人分)

こんにゃく 60g

わかめ(乾) 2g

トマト 30g

酢 小さじ1.5

砂糖 小さじ1/3

オリーブ油 小さじ1/2

塩 小さじ1/10

胡椒 適量

バジル 1~2枚

•作り方

- ①こんにゃくは、短冊状（細め）の薄切りにする。
さっと湯通しをする。
- ②わかめは水で戻し、小さめの一口大に切る。
- ③トマトは湯剥きをし、サイコロ大に切る。
- ④ボウルに、酢、砂糖、オリーブ油、塩、胡椒、
刻んだバジルを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に、①、②、③を加え、さっと混ぜ、全体をなじませる。
器に盛る。

ひじきアボカドマリネ

・材料(2人分)

ひじき(乾) 3g

アボカド 1/4個

しめじ 30g

ミックスビーンズ 15g

酢 小さじ1.5

砂糖 小さじ1/3

オリーブ油 小さじ1/2

塩 小さじ1/10

胡椒 適量

•作り方

- ①ひじきは、水で戻し、さっと茹でる。
- ②アボカドは、サイコロ大に切る。
- ③しめじは、小房に分け、茹でる。
- ④ボウルに、酢、砂糖、オリーブ油、塩、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤④に、①、②、③、ミックスビーンズを加え、さっと混ぜ、全体をなじませる。器に盛る。

黒ゴマバナナラッシー

・材料(2人分)

プレーンヨーグルト	3/4カップ	黒ゴマ	小さじ1/2
バナナ	小1本	レモン汁	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1/2	水	小さじ2

・作り方

- ①バナナは一口大に切り、冷凍する。
- ②ミキサーに、①、ヨーグルト、はちみつ、黒ゴマ、レモン汁、水を加え、よく攪拌する。
グラスに注ぐ。

< 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。
- たけのこやこんにゃく等、イレウスリスクがある方や消化器術後の方には好ましくない食材も使用しております。
無理して完食はせず、体調に合わせて、残すようにしてください。

