

『下痢・便秘がある方のお食事』

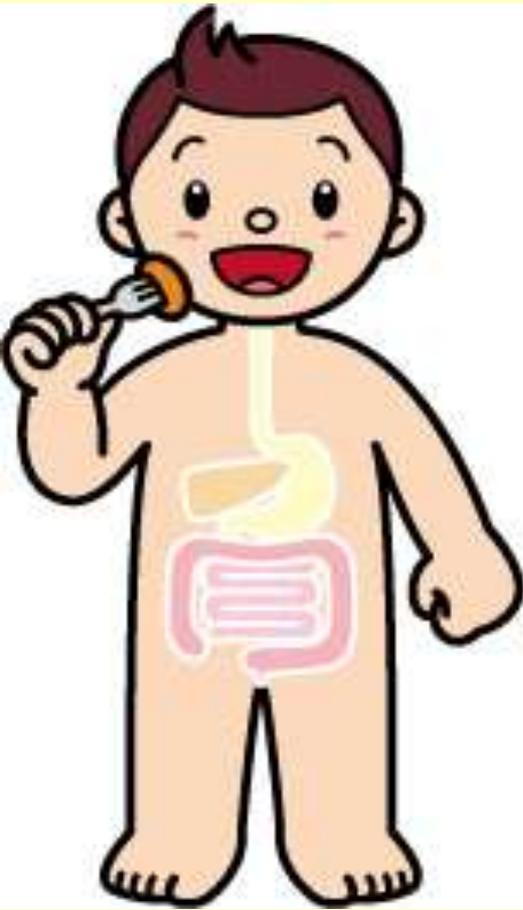
2017年3月8日(水) 12:00~14:00

第191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

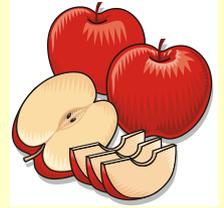
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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)

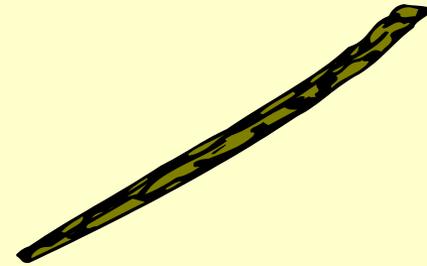
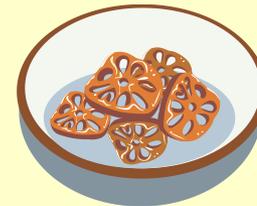
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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(イレウス)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

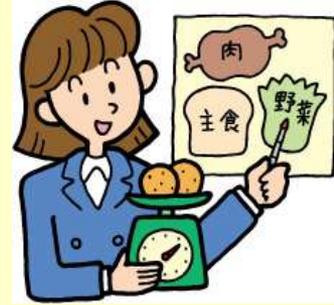
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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

- ・生姜香る繊維たっぷり彩り混ぜご飯
(256kcal たんぱく質11.7g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.6g)
- ・白身魚の和風ロールキャベツ
(65kcal たんぱく質9.2g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.6g)
- ・長芋とひじきのみぞれ酢
(35kcal たんぱく質1.7g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.6g)
- ・トマトの胡麻ヨーグルトマヨ和え
(70kcal たんぱく質1.5g 食物繊維1.0g 食塩相当量0.5g)
- ・ごはん入り和風ミルクスープ
(124kcal たんぱく質3.6g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.8g)
- ・塩分補給♪さくらゼリー
(40kcal たんぱく質0.2g 食物繊維0.2g 食塩相当量0.2g)

食物繊維の多い食材を組み合わせた彩り混ぜご飯♪

低脂質&低刺激で消化管への刺激が少ないメイン料理

便秘対策におすすめの1品
さっぱりとしたみぞれ酢和え

ヨーグルト(乳酸菌)+オリゴ糖
腸内環境の改善に効果的♪

ごはん入りの高栄養スープ
軟らか具材で消化の負担↓

下痢症状がある際にどうぞ♪
さくら風味の塩分補給ゼリー

栄養量 エネルギー590kcal たんぱく質27.9g 食物繊維6.1g 食塩相当量3.3g



トマトの胡麻
ヨーグルトマヨ和え



長芋とひじきのみぞれ酢



白身魚の和風ロールキャベツ



生姜香る繊維たっぷり彩り混ぜご飯

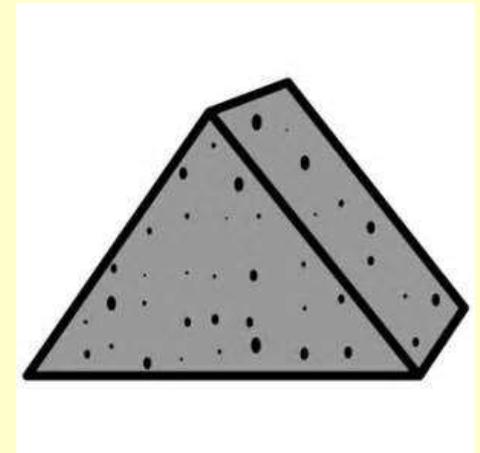
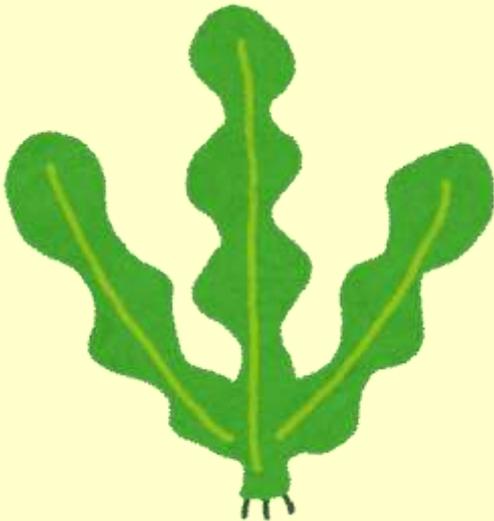


ごはん入り和風ミルクスープ

< 試食時の注意点 >

- 腸閉塞(イレウス)のリスクがある方、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。



生姜香る繊維たっぷり彩り混ぜご飯

・材料(1合分)

精白米	1合	酒	大さじ1
		砂糖	小さじ2/3
鶏挽肉	40g	醤油	小さじ1.5
蓮根	20g		
人参	15g	枝豆	15g
しめじ	20g		
刻み生姜	小さじ1/2	三つ葉	2本
サラダ油	小さじ		

•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。
通常炊飯する。
- ②皮をむいた蓮根、人参と石づきを落としたしめじを
みじん切りにする。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、鶏挽肉、刻み生姜、
②を炒める。
酒、砂糖、醤油、枝豆を加え、煮詰めていく。
- ④①に③、3~4cmに切った三つ葉を加え混ぜ、器に盛る。

白身魚の和風ロールキャベツ

・材料(2人分)

たら	80g	キャベツ	80g
はんぺん	20g	だし汁	1カップ
塩	ふたつまみ	塩	小さじ1/6
		醤油	小さじ1/3
		酒	小さじ1
酒	小さじ1	かつお節	ふたつまみ
片栗粉	小さじ2		

•作り方

- ①フードプロセッサーにたら、はんぺん、塩、酒、片栗粉を入れ、よく練り合わせる。（すり鉢でも可）
- ②キャベツは1枚ずつに剥し、やわらかくなるまで茹でる。茹で上がったキャベツに①をのせ、包む。
- ③鍋にだし汁、塩、醤油、酒を入れ、②を煮る。水気がなくなるようなら適宜だし汁を加える。
- ④器に盛り、かつお節を振りかける。

長芋とひじきのみぞれ酢

・材料(2人分)

長芋 30g

ひじき 3g

レタス 40g

カニカマ 12g

大根のおろし 50g

酢 小さじ2

砂糖 小さじ1強

醤油 小さじ1

•作り方

- ①長いものは皮をむき、軽くたたき、一口大にする。
ひじきは茹でる。レタスは千切りする。
カニカマは細かくほぐす。
- ②ボウルに酢、砂糖、醤油を入れ混ぜ合わせる。
水気を絞った大根おろしを加え混ぜる。
- ③②に①を加え混ぜ、器に盛る。

トマトの胡麻ヨーグルトマヨ和え

・材料(2人分)

トマト	60g	マヨネーズ	小さじ2
		水切りヨーグルト	
さやいんげん	40g		小さじ2
		練りごま	小さじ1
		味噌	小さじ1/2
		オリゴ糖	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/3

•作り方

- ①トマトは湯剥きをし、角切りにする。
- ②さやいんげんは茹で、斜め切りにする。
- ③ボウルにマヨネーズ、水切りヨーグルト、練りごま、味噌、オリゴ糖、醤油を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③に①、②を加え、よく和え、器に盛る。

ごはん入り和風ミルクスープ

・材料(2人分)

ほうれん草	2株	ごはん	45g程度
玉葱	1/10個	水	3/4カップ
じゃがいも	1/5個	牛乳	1/2カップ
バター	小さじ2	味噌	小さじ1.5

•作り方

- ①ほうれん草は茹で、冷やし、4~5cmに切る。
よく水気を絞る。
- ②玉葱、じゃがいもは皮をむき、みじん切りにする。
- ③鍋にバターをしき、②が透き通るまで炒める。①を加える。
- ④③にごはん、水、牛乳、味噌を加え、弱火で煮る。
器に盛る。

塩分補給♪さくらゼリー

・材料(2人分)

桜塩漬け

2個

水B

125ml

ゼラチン

2g

砂糖

大さじ2

水A

10ml

塩

ふたつまみ

いちご

2個

ミント

お好み

•作り方

- ①桜塩漬けは水にさらし塩抜きをする。
- ②水Aにゼラチンを振り入れ、電子レンジで透明になるまで加熱する。
- ③鍋に①、水B、砂糖、塩を入れ火にかけて、煮溶かす。
- ④③に②を入れよく混ぜ、器に流し入れる。
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤小さめの角切りにしたいちごとミントを添える。