

▽ 食事のポイント

便の成分は水分 70~80%、腸内細菌の残骸・食物繊維等の固形物 20~30%である。良い便通のためには、適度な水分と食物繊維の摂取が重要となる。食物繊維には水溶性と不溶性の 2 種類があり、水溶性食物繊維は、水に溶けてねばねばする性質を持ち、腸内環境を整えて軟便形成を促進する。スジの少ない野菜、芋、果物等に含まれている。一方、不溶性食物繊維は、水に溶けず、水分を吸収して膨らむ性質を持つ。便量のかさを増して、便通を良くする働きがあり、固い繊維質な野菜、根菜、きのこ等に豊富に含まれる（表 1 参照）。

便秘の場合は、腸管運動の弱まり、食事摂取量や水分量の低下等によって、便を形成する固形物や水分が不足状態となっている場合が多い。軟便形成を促す水溶性食物繊維と便量を増やす不溶性食物繊維の両方を摂取するとよい。また、腸管への適度な刺激を与え、排便を促すためには、適度な脂肪分の摂取が必要となる。便に潤いを与えるための積極的な水分摂取も大切である。

下痢の場合は、腸が過敏になり、消化吸収力が低下している。そのため、腸管への刺激を抑えて負担を軽減し、腸内環境を整えて消化吸収機能の回復に努めたい。食事は温かく、特に、腸管に刺激を与えやすい不溶性食物繊維を控え、消化吸収のよいものを選ぶ。腸内環境を整える役割があるヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取、水溶性食物繊維の適量摂取が勧められる。また脱水予防のこまめな水分摂取も重要である。

今回は便秘に焦点を当て、食物繊維を豊富に含む食事を紹介する。さらに食欲不振時にも食べやすい、ボリュームを抑えた内容とした。

（表 1：食物繊維を含む主な食品）

水溶性食物繊維の多い食品	不溶性食物繊維の多い食品
<ul style="list-style-type: none"> ○ 煮くずれやすい スジの少ない野菜 人参 大根 玉葱 トマト キャベツ ほうれん草 じゃがいも さといも ながいも 等 ○ 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 煮くずれにくい スジの多い野菜 れんこん ごぼう たけのこ ふき セロリ とうもろこし ブロッコリー もやし 等 ○ 山菜類 ぜり ぜんまい 等 ○ きのこと類 ○ 乾物 切り干し大根 ひじき 干しいも 等

「今日のメニュー」



エネルギー 650kcal
食物繊維 10g
(通常食の約 1.5 倍)

写真：下段 左から 玄米ごはん ごぼうのポタージュ キャベツの甘酢漬け
上段 左から れんこんの炒め煮 豚肉の二色巻き ピーチフロズンヨーグルト

▽メニューの工夫点

玄米ごはん

玄米は食物繊維、ビタミン類に富んだ食品である。表面が固く厚いので、美味しく炊飯するためには、浸水時間の延長や炊飯器の玄米モードの使用、圧力鍋で炊飯する等の工夫が必要である。通常の 1.5 倍程度の水量で一晩浸水すれば、普通モードでの炊飯も可能である。栄養価は高いが、消化があまりよくないので下痢の場合には精白米にしたい。

豚肉の二色巻き

一緒に野菜を摂れる彩りのよい主菜である。野菜によって摂取する食物繊維の種類が選択できる。また食欲不振時にも食べやすいよう、巻き物にして見た目の量を減らす、表面に小麦粉をまぶして滑らかな食感を作ると良い。

れんこん炒め煮

不溶性食物繊維を摂取できる料理である。れんこん、しいたけを具材にして少量の油で炒めた。便量のかさ増しと腸管運動の活性化を狙っている。

キャベツの甘酢漬け

水溶性食物繊維が含まれるキャベツを使用した。甘酢でさっぱりした味付けにし、食欲不振時にも食べやすいよう配慮した。

ごぼうのポタージュ

不溶性食物繊維が多い食材は、加熱によるボリュウムダウンが期待できない。固い食品は、食欲不振時に不適な食品が多く、食べにくい。今回はごぼうをミキサーにかけ、ポタージュ状にした。具材に応じて食べやすい形態にし、効率的に食物繊維を摂取できる工夫をすると良い。

ピーチフロズンヨーグルト

腸内環境を整えるヨーグルトを使用した。好みの果物、野菜ジュースを使ってアレンジが可能である。

▽レシピの一例

[ごぼうのポタージュ 材料 2人分]

ごぼう 1本 玉葱 1/2個 バター小さじ 1 水 160ml クリームシチューのルー 1かけ
牛乳 160ml 塩・胡椒各少々 万能ねぎ適量

- ① ごぼうは皮をこそぎ、薄い輪切りにして、水にさらしあく抜きする。玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉葱を透明になるまでよく炒める。さらにごぼうを加えて、分量の水を入れ、煮込む。
- ③ ごぼうが柔らかく煮えたら、ミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻し、クリームシチューのルーを入れとろみをつける。
- ⑤ 牛乳を加え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 皿に注ぎ、小口切りにした万能ねぎを浮かべる。