

# 『下痢・便秘がある方のお食事』

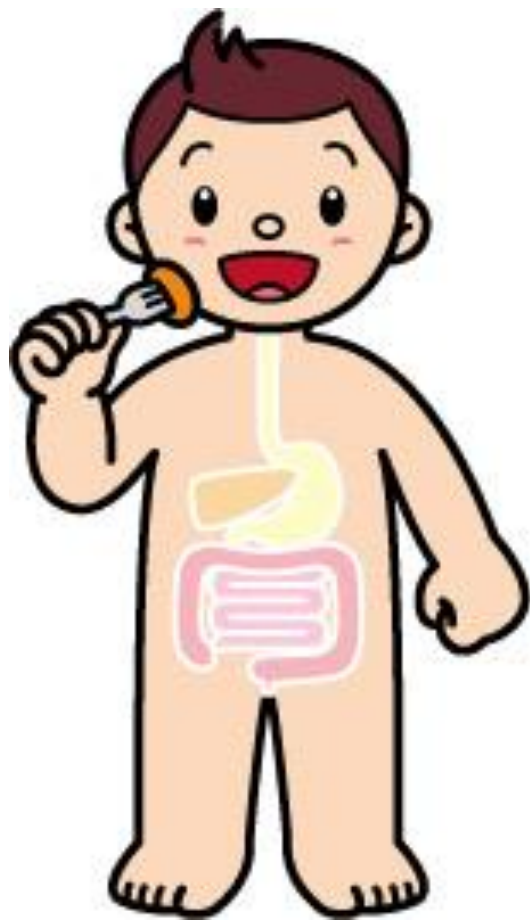
2011年6月23日10:30～12:30

第63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時間で排泄。
- 食べた物の栄養は、胃・小腸で消化・吸収される。
- 大腸には未消化物が流れてくる。水分・電解質を吸収し便を形成する。

◆水分の吸収が不十分

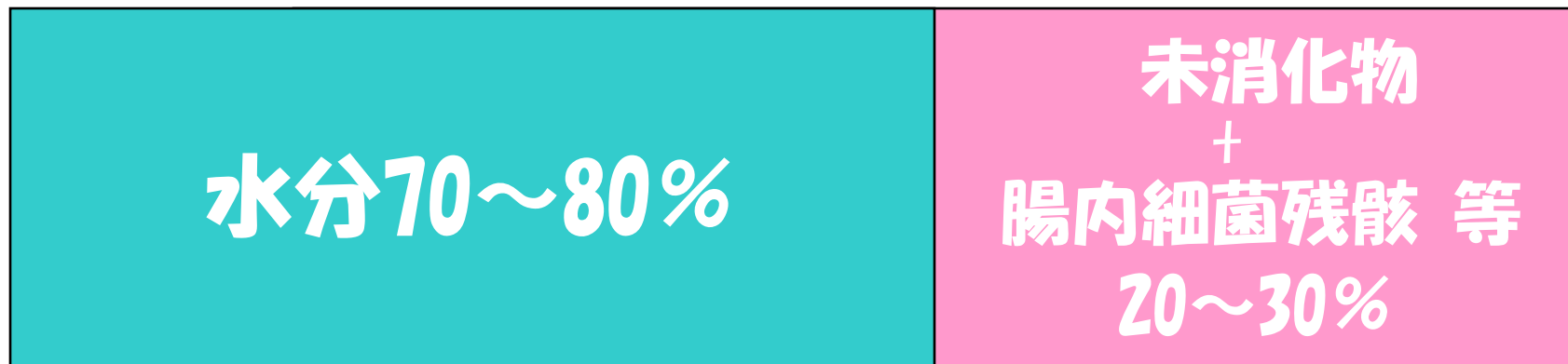
→ ゆるい便または下痢

◆水分を吸収し過ぎてしまう

→ 固く出にくい便、便秘

# 便の組成

便 = 水分 + 固形分



- \* 未消化物・・・食品中の食物残渣(食物繊維等)が主体
- \* 食物繊維は水に溶ける『水溶性食物繊維』と水に溶けない『不溶性食物繊維』の2種類がある

# 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

# 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、いちご、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、かぼちゃ等)
- 芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、大和芋等)
- 海藻類 (わかめ・昆布等)
- こんにやく

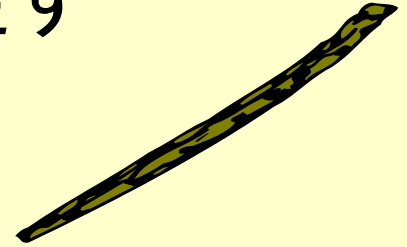
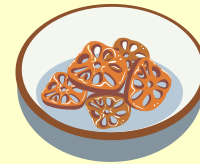
# 不溶性食物繊維

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

(ごぼう、筍、ニラ、セリ、セロリ、ぜんまい等山菜類)

● さつまいも (総繊維量が多く、ガスを発生しやすい)

●きのこ類 (椎茸・えのき茸・しめじ・舞茸等)

●豆類 (大豆・納豆・おから・小豆等)

●乾物 (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



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



\* 重症化すると腸閉塞になる可能性がある



# 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

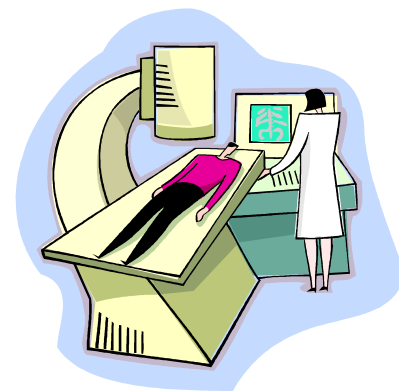
水分を多く含む便 (水溶性便等) が  
多量に排泄される状態

## 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

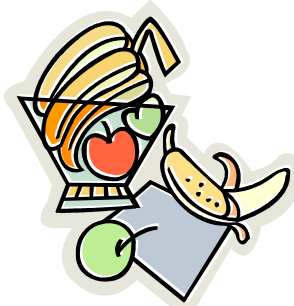
# がん患者さんの下痢の原因

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. 刺激が強過ぎる食事
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
- 食事が摂れる場合は、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

牛乳・乳製品 香辛料を用いた食品

アルコール カフェインを含む食品・飲料

プルーンやオレンジ等の果肉入り果汁飲料 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

# 食物繊維豊富な夏メニュー

## 夏野菜たっぷり繊維あんかけ丼

(325kcal たんぱく質12.4g 食物繊維2.2g 食塩相当量1.5g)

食物繊維の豊富な夏野菜の利用  
あんかけで食べやすく、水分補給

## きゅうりときのこのこの胡麻レモン和え

( 30kcal たんぱく質 1.8g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.4g)

食物繊維たっぷりのこの料理  
レモン・胡麻で爽やかに香ばしく

## かぼちゃの冷製スープ

(138kcal たんぱく質 5.1g 食物繊維2.6g 食塩相当量1.1g)

水溶性食物繊維の豊富なかぼちゃを利用  
沢山の野菜も無理なく食べられる高栄養スープ

## ヨーグルト入りどら焼き

(156kcal たんぱく質 5.0g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.3g)

お腹の調子を整える乳酸菌入り生地&クリーム  
繊維の多い小豆・果物等具材をお好みで選択

## 栄養量

649kcal たんぱく質24.3g 食物繊維\*8.9g 食塩相当量3.3g

\*1日に必要な食物繊維量(20g)の約半分を1食で摂取



# 夏野菜たっぷり繊維あんかけ丼

- 材料(2人分)

ご飯 軽く2膳分

豚薄切り肉 70g

塩 2つまみ

胡椒 少々

酒 小さじ1

生姜汁 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2

なす 中1本

もやし 30g

赤パプリカ 1/5個

青梗菜 1株

木耳 2g(乾)

サラダ油 小さじ1

鶏がら粉末 小さじ2/3

水 160ml

酒 小さじ1

醤油 小さじ2/3

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

紅生姜 適量



- 作り方

- ①豚薄切り肉は適当な大きさに切り、塩・胡椒をし、酒、生姜汁を振り、片栗粉をまぶしておく。
- ②なすは乱切りにし、水に浸けアクを抜く。  
赤パプリカは色紙切り、青梗菜はざく切りにする。  
木耳は水で戻し、適当な大きさに切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。  
なす、もやし、青梗菜、赤パプリカ、木耳を加え、水、鶏ガラ粉末を入れる。
- ④火が通ったら、酒、醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。ごま油を回しかける。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④をかけ、紅生姜を添える。

# きゅうりときのこの胡麻レモン和え

- 材料(2人分)

きゅうり 1本

塩 少々

しめじ・えのき等きのこ  
1袋分

みょうが 1本

しそ 2枚

すり白胡麻 小さじ1強

だし 小さじ1

醤油 小さじ1

レモン汁 小さじ1

- 作り方

①きゅうりは薄切りにし、少量の塩を振る。

しんなりしたら、水気を軽く絞る。

②みょうが、しそはせん切りにする。

③しめじは石づきを取りほぐす。えのきは石づきを取り、  
適当な長さに切る。しめじ、えのきはさっと茹でる。

④だし、醤油、レモン果汁を合わせ、①～③を和える。  
すり白胡麻を加え全体を混ぜたら、器に盛り付ける。

# かぼちゃの冷製スープ

- 材料(2人分)

かぼちゃ 1/5個  
玉葱 1/4個  
バター 小さじ1/2

固形コンソメ 1/2個強  
水 100ml  
牛乳 200ml  
ホワイトソース 20g  
塩 2つまみ  
胡椒 少々

## • 作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除く。飾り用に皮つきのまま少量取り分け、皮つきのままさいの目に切り、茹でる。残りは皮をむき、適当な大きさに切る。玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にバター溶かし、玉葱を炒める。透き通ってきたら、かぼちゃを加える。
- ③水、固形コンソメを入れやわらかくなるまで煮る。
- ④ミキサーにかける。(ペーストは、冷凍保存も可能)
- ⑤鍋に移し、牛乳、ホワイトソース加え、焦げつかないようにかき混ぜながら弱火で数分煮込む。
- ⑥塩・胡椒で味を調え、冷やす。  
器に盛り、かぼちゃのさいの目を浮かべる。

# ヨーグルト入りどら焼き

- 材料(5人分)

(どら焼きの皮 10枚分)

ホットケーキミックス	75g	ゆであずき	100g
プレーンヨーグルトA	40g	プレーンヨーグルトB	400g
卵(M玉)	1/2個	果物	お好みで
牛乳	40ml		
サラダ油	小さじ1		

- 作り方

- ①受け皿にざる、キッチンペーパーを重ね、プレーンヨーグルトBを入れ、冷蔵庫に2～3時間置き水を切る。
- ②ボールにホットケーキミックス、プレーンヨーグルトA、卵を混ぜ、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、弱火で熱する。  
濡れ布巾を用意し、熱したフライパンを一旦置き  
落ち着つかせる。コンロに戻し、②の生地を丸くのぼし  
焼く。表面に気泡が出てきたら、返して裏面を焼く。
- ④③に①の水切りヨーグルト、ゆであずき、お好みの果物を  
はさむ。