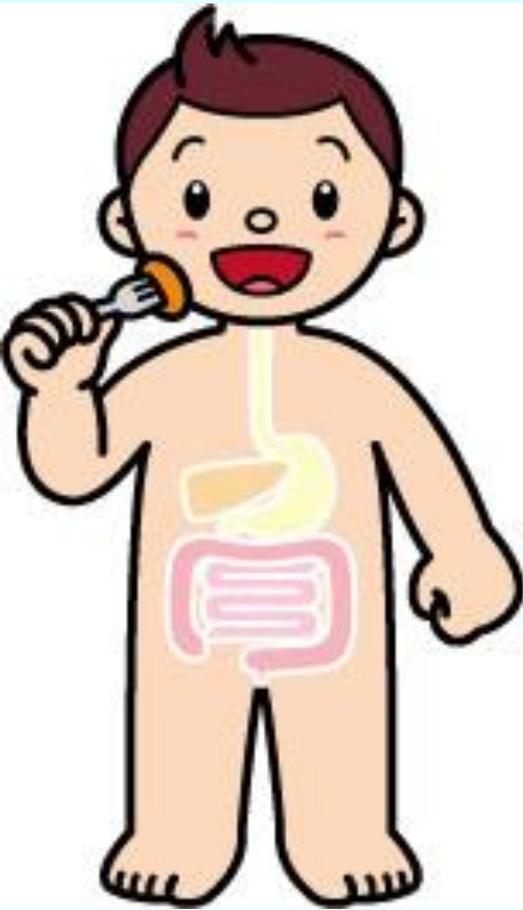


『下痢・便秘がある方のお食事』

2013年7月11日(木) 10:30~12:30

第111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）

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

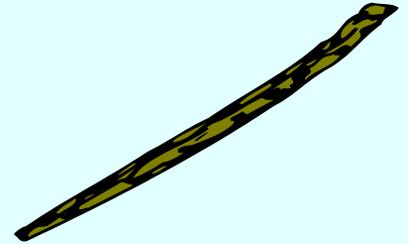
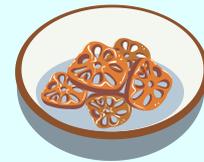
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)

● さつまいも

●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 (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。煮物やスープ等柔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

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）

ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

オールブラン
シリアル・ビスケット

(株)ケロッグ



粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬



サンファイバー

(株)太陽化学



●オリゴ糖（腸内の善玉菌のエサになり、腸内細菌叢を改善）

オリゴのおかけ

(株)塩水港精糖



シロップタイプ

オリゴタイム

(株)昭和産業





メニュー

・夏野菜のさっぱり混ぜごはん

(183kcal たんぱく質 5.2g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.7g)

夏野菜浅漬けの変わり混ぜごはん
塩味の具材と薬味を加え、さっぱり

・鮭の野菜たっぷりハンバーグ

(142kcal たんぱく質13.1g 食物繊維1.6g 食塩相当量1.3g)

主菜にも野菜を盛り込んだ料理
彩り良く(鮭・隠元)、爽やか(レモン)

・かぼちゃと黒豆の茶巾 あんかけ

(79kcal たんぱく質 2.1g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.2g)

繊維の豊富な南瓜・黒豆を使用
甘塩っぱいあんをかけ、すべり良く

・きのこのドレッシングマリネ

(22kcal たんぱく質 0.9g 食物繊維1.0g 食塩相当量0.4g)

きのこで効率良く食物繊維を摂取
ドレッシングを用い手軽に味付

・飲むサラダ～ガスパチョ

(67kcal たんぱく質 1.4g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.4g)

たっぷり生野菜をミキサーにかけた飲むサラダ
暑い時に食べやすい冷製、野菜たっぷりスープ

・とろとろバナナ&クリームヨーグルト

(106kcal たんぱく質 2.3g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.0g)

果物、ヨーグルト(乳酸菌)を同時に摂取
加熱、水切り等の調理法でかさを減らす

栄養量
エネルギー599kcal たんぱく質25.0g 食物繊維8.4g 食塩相当量3.0g

鮭の野菜たっぷりハンバーグ

とろとろバナナ&クリーミーヨーグルト

かぼちゃと黒豆の茶巾 あんかけ



夏野菜のさっぱり混ぜごはん

きのこのドレッシングマリネ

飲むサラダ～ガスパチョ

夏野菜のさっぱり混ぜごはん

- 材料(2人分)

ご飯	200g	ちりめんじゃこ	大さじ1
		しそ	2枚
なす	中2/3本	みょうが	1/2本
きゅうり	1/3本	炒り胡麻	小さじ2/3
水	200ml		
塩 <small>(分量外)</small>	小さじ1.5	刻みのり	適量
醤油	小さじ1		

• 作り方

- ①なすはヘタを取り、縦4つに割り、薄切りにする。
きゅうりは薄切りにする。
水、塩(分量外)を合わせ、なす、きゅうりを漬け、しんなりと漬かったら、水気をしっかり絞り、醤油と和える。
- ②みょうが、しそはせん切りにする。
- ③ご飯に①、②、ちりめんじゃこ、炒り胡麻を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。刻みのりを散らす。

鮭の野菜たっぷりハンバーグ

- 材料(2人分)

生鮭	切り身 大1切	大根	中太2cm
塩	小さじ1/10		(おろし40g分)
胡椒	少々	ポン酢	大さじ1
玉葱	中1/6個		
卵	M1/4個	(付け合せ)	
パン粉	小さじ4	<玉葱ソテー>	
いんげん	2本	玉葱	中1/4個
茹で塩	少々	塩	2つまみ
酒	小さじ2	サラダ油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1.5	サラダ菜	2枚
		レモン	くし切り 2切

• 作り方

- ① 鮭は皮、骨を外し、包丁で粗みじんに切る。玉葱はみじん切りにする。付け合せの玉葱は輪切りにする。いんげんは塩茹でし、小口に切る。大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ② ボールに鮭、塩、胡椒を合わせ、潰しながら混ぜる。さらに玉葱、いんげん、卵、パン粉を加え、小判型に成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。焼き色が付いたら裏返し、酒を加え、蓋をする。火を中～弱火に落とし、中まで火を通す。
- ④ 付け合せの玉葱は、サラダ油で焼き、塩を振る。
- ⑤ 器にサラダ菜、玉葱ソテー、鮭のハンバーグを盛り付ける。大根おろし、レモンを添え、ポン酢をかける。

かぼちゃと黒豆の茶巾 あんかけ

- 材料(2人分)

かぼちゃ	100g
黒豆(甘煮)	10粒
砂糖	小さじ2

水	大さじ4
砂糖	小さじ1強
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1/5

• 作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除き、皮をむき、小さめに切る。熱湯で茹でる、または電子レンジで加熱し、やわらかくする。
- ②かぼちゃが熱いうちに潰し、砂糖を混ぜる。
- ③ラップを広げ、②の半量を取り、黒豆をのせ、茶巾に絞る。
- ④鍋に水、砂糖、塩、片栗粉を溶かし、火にかけて焦げないようにかき混ぜながら、火を通す。
透明感のあるとろみがついてきたら、火からおろす。
- ⑤器に③を置き、④のあんをかける。

きのこのドレッシングマリネ

- 材料(2人分)

しめじ 1/8パック

椎茸 1枚

えのき茸 1/6パック

玉葱 中1/10個

オリーブ油 小さじ1/2

和風ドレッシング 小さじ2

白ワイン 小さじ1

貝割れ大根 適量

胡椒 少々

• 作り方

①しめじは石突きを取り、手でほぐす。

椎茸は石突きを取り、4つ割りにする。

えのき茸は石突きを取り、半分の長さに切り、ほぐす。

玉葱は皮をむき、薄切りにする。

貝割れ大根は根元を落とし、2~3cmの長さに切る。

②フライパンにオリーブ油を熱し、玉葱、椎茸、しめじ、えのき茸を炒める。しんなりしてきたら、和風ドレッシング、白ワインで調味し、ボール等に移し、粗熱を取る。

③ラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。(ジッパー付袋でも可)

④③に貝割れ大根、胡椒を加え、ひと混ぜし、器に盛る。

飲むサラダ～ガスパチョ

- 材料(2人分)

トマト	中1/2個	食パン8枚切	1/4枚
玉葱	1/5個	おろしにんにく	小さじ1/2
きゅうり	1/3本	オリーブ油	小さじ1/2
赤パプリカ	1/8個	レモン汁	小さじ1
ピーマン	1/2個	鶏がら粉末	小さじ1/3
		水	50ml
		氷	適量
		塩	ひとつまみ

• 作り方

- ① トマト、玉葱、きゅうり、赤パプリカ、ピーマンは飾り用に少し取り分け、粗みじん切りに切る。
残りは、ざく切りにする。
食パンは、適当な大きさにちぎる。
- ② ①、おろしにんにく、オリーブ油、レモン汁
鶏がら粉末、水、氷を入れ、ミキサーにかける。
- ③ なめらかになったら、器に注ぐ。
(味をみて、足りなければ塩で味を調える)
- ④ 飾り用の野菜をのせ、オリーブ油を回しかける。

とろとろバナナ& クリーミーヨーグルト

- 材料(2人分)

バナナ	1本	きな粉	小さじ2
		黒蜜	大さじ1
【ヨーグルト	大さじ4		
砂糖	小さじ2		

• 作り方

- ①ヨーグルトは、クッキングペーパーを敷いたザル、またはコーヒーフィルター等に入れ、冷蔵庫で水気を切る。
- ②水切りしたヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ③バナナは、縦に皮に切り込みを入れておく。
- ④耐熱皿にバナナを置き、電子レンジ500Wで3～4分加熱する。
- ⑤④を半分に切り、器にのせる。
②、きな粉、黒蜜を添える。

