

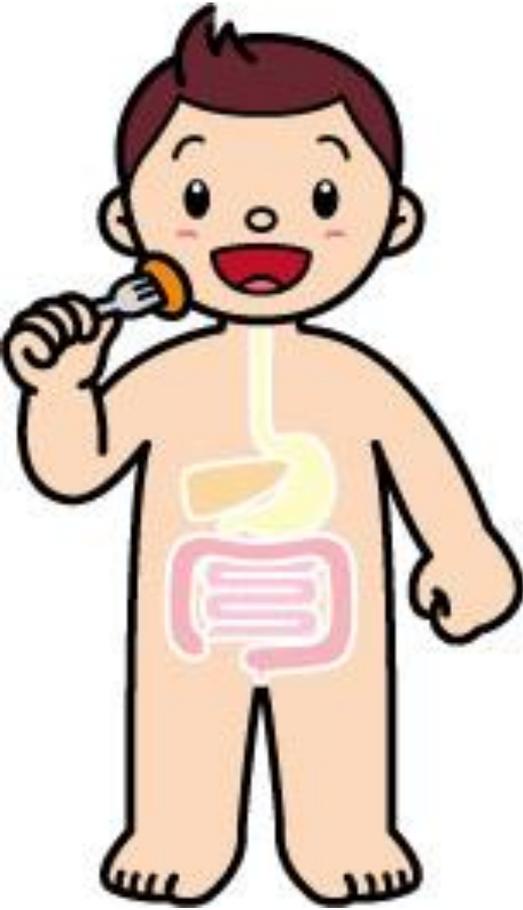
『下痢・便秘がある方のお食事』

2014年2月27日(木)10:30～12:30

第126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

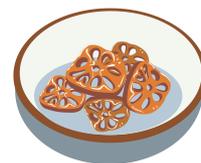
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)

● 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）

シロップタイプ

オリゴのおかけ
(株)塩水港精糖



オリゴタイム
(株)昭和産業





メニュー

・卵の花入り手毬寿司

(190kcal たんぱく質 5.6g 食物繊維1.9g 食塩相当量0.7g)

おから入り簡単酢飯、食物繊維を手軽に摂取

・魚の彩り菜種焼き

(152kcal たんぱく質14.9g 食物繊維0.5g 食塩相当量0.7g)

野菜を取り入れ、食物繊維摂取
彩り、香りを加えて華やかに

・里芋まんじゅう 生姜あん

(68kcal たんぱく質 1.3g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.4g)

便秘・下痢両方に適する繊維が
豊富で消化の良い里芋料理

・蓮根ときのこの甘酢漬け

(22kcal たんぱく質 0.7g 食物繊維0.8g 食塩相当量0.2g)

不溶性食物繊維が摂れる小皿料理
漬け汁を温め、漬け込む時間を短縮

・たっぷり冬野菜汁

(34kcal たんぱく質 1.9g 食物繊維1.3g 食塩相当量1.0g)

野菜を沢山摂りたい時の簡単料理
圧力鍋で短時間調理、旬の野菜スープ

・豆と果物のヨーグルト

(112kcal たんぱく質 2.9g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.1g)

豆、果物、ヨーグルト(食物繊維と乳酸菌)
の便通を考えた組み合わせのデザート

栄 養 量			
エネルギー	578kcal	たんぱく質	27.3g
		食物繊維	6.9g
		食塩相当量	3.1g

魚の彩り菜種焼き

里芋まんじゅう 生姜あん

豆と果物のヨーグルト



卵の花入り手毬寿司

蓮根ときのこの甘酢漬け

たっぷり冬野菜汁

卵の花入り手毬寿司

- 材料 (2人分)

ご飯	茶碗軽く2杯 (200g)	《具材》	
卵の花の煮物 (市販惣菜)	大さじ3	スモークサーモン	1切
酢	小さじ1	レモン	適量
		きゅうり	1/10本
		塩	少々

- 作り方

- ①スモークサーモンは半分に切る。レモンは小さな扇形に切る。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩を振る。しんなりしたら水気を絞る。
- ③ご飯に卵の花の煮物、酢を混ぜる。4等分にする。
- ④ラップを広げ、スモークサーモン、ご飯を置き、包む。
同様にラップにきゅうりを並べ、ご飯を置き、包む。器に盛る。



魚の彩り菜種焼き

・材料 (2人分)

魚(鯖、鮭等)	小2切
酒*	小さじ1.5
醤油*	小さじ1.5
みりん*	小さじ1.5
おろし生姜*	少々

卵	S玉1個
砂糖	小さじ1/5
塩	2つまみ
三つ葉	1/10束
人参	1/20本
長葱	1/10本

*調味料は50%廃棄として計算

スナップエンドウ	2本
茹で塩	

・ 作り方

①酒、醤油、みりん、おろし生姜を合わせ、魚を10～20分漬ける。

②三つ葉は細かく刻む。

人参は粗みじんに切り、茹でる(電子レンジでも可)。

長葱は粗みじんに切る。

スナップエンドウは塩茹でし、半分に開いておく。

③卵は割りほぐし、テフロンのフライパンに入れる。

砂糖、塩で調味する。三つ葉、人参、長葱を入れ、弱火にかけ、混ぜながらやわらかめの炒り卵を作る。

器に移し、冷ます。

④オーブンは200℃に予熱しておく。

⑤天板にオーブンシートを敷き、皮を下にし、魚を並べる。

200℃で5～8分焼き、火が8分程度入ったら、裏返して

③をのせ、3分程度焼く。

⑥器に盛り付け、スナップエンドウを飾る。

里芋まんじゅう 生姜あん

- 材料 (2人分)

<里芋まんじゅう>

冷凍里芋	5個
白炒り胡麻	小さじ1
醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

<生姜あん>

針生姜	小さじ1杯分
だし汁	40ml
塩	1つまみ
醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1/6
片栗粉	小さじ1/5

青葱	適量
----	----

- 作り方

- ①冷凍里芋は茹でて解凍し、熱いうちに潰す。
白炒り胡麻、醤油、片栗粉を加え、よく混ぜる。
2等分して丸め、軽く両面を押しておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を焼く。両面に焼き目がついたら、器に盛り付ける。
- ③鍋にだし汁、塩、醤油、みりんを合わせて調味し、火にかける。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻み生姜を加え、火を止める。
- ④②に③のあんをかけ、刻んだ青葱をあしらう。

蓮根ときのこの甘酢漬け

- 材料 (2人分)

蓮根	1/2節(40g)	酢	小さじ1
しめじ	1/8パック	砂糖	小さじ1
		塩	2つまみ
		レモン汁	小さじ1/2

- 作り方

- ①蓮根は皮をむき、薄い輪切りにし、酢水にさらす。
茹でて火を通し、水気を切っておく。
- ②しめじは石突きをとり、ほぐす。茹でて火を通し、水気を切る。
- ③酢、砂糖、塩を鍋で沸騰直前まで温める。(電子レンジでも可)
- ④①、②に③、レモン汁をかけ、さっと混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で冷まし、味がなじんだら、器に盛り付ける。

たっぷり冬野菜汁

・材料 (2人分)

豚こま肉 10g

白菜 葉2枚

大根 中太2cm

人参 1/10本

だし汁	150ml
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1

・作り方

①白菜はざく切り、大根は短冊切る。人参は花型に抜き茹でる。

②圧力鍋に大根、白菜、豚こま肉、だし汁を入れ、蓋を閉める。

強火にかけ、沸騰したら2～3分加熱する。

火からおろし、圧力が下がるまで待つ。

③蓋を開け、再度火にかけ、塩、醤油で調味する。

器に盛り付け、花型人参を添える。

豆と果物のヨーグルト

- 材料 (2人分)

市販の煮豆 大さじ2~3杯(30g)
(うずら豆、うぐいす豆、黒豆等)

好みの果物 30g
(キウイ、バナナ、いちご、黄桃缶等)

プレーンヨーグルト 100g
砂糖 小さじ2

黒蜜 小さじ2

- 作り方

- ①好みの果物を一口大に切っておく。
- ②プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜる。
市販の煮豆、果物を加え、和える。
- ③器に盛り付け、黒蜜をかける。

