

# 『下痢・便秘がある方のお食事』

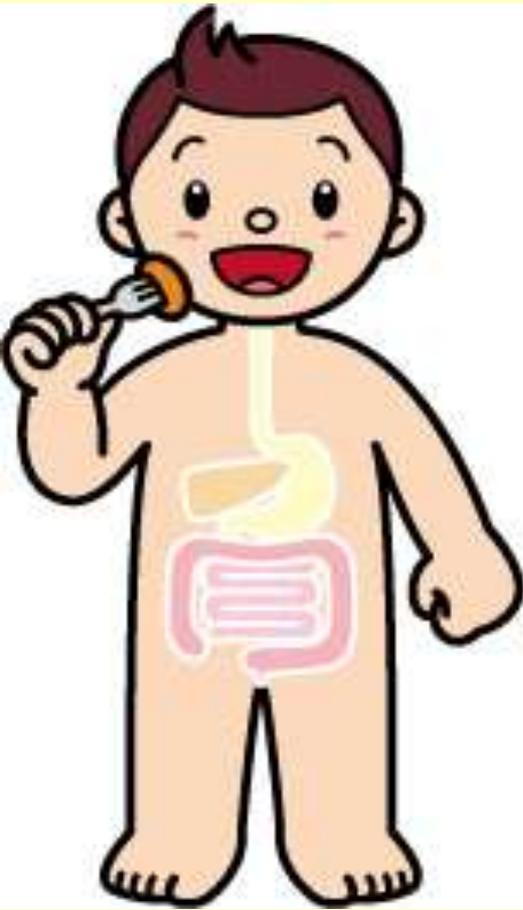
2015年1月22日(木) 10:30~12:30

第147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

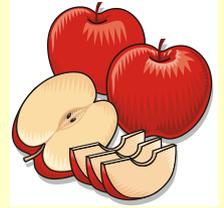
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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

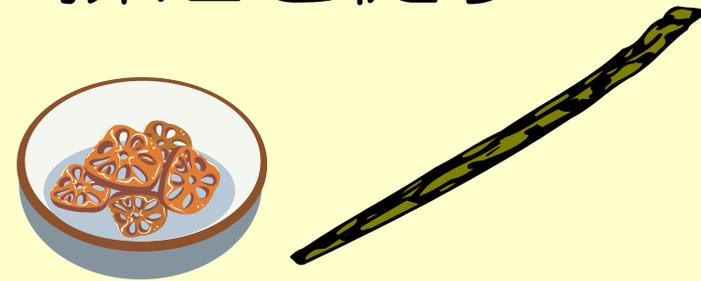
- 果物(キウイフルーツ りんご 苺 桃 みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜  
(人参 ほうれん草 大根 玉葱 南瓜 トマト等)
- 芋類(じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等)

# 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 トウモロコシゼリー等山菜類)

### ● 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 (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

オールブラン シリアル・ビスケット  
(株)ケロッグ



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

## < 繊維たっぷりバラエティサンド >

- ・鶏ごぼうチーズサンド(全粒粉パン)

(108kcal たんぱく質 4.3g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.5g)

- ・ラタトゥイユカナッペ(フランスパン)

( 55kcal たんぱく質 2.0g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.4g)

- ・コーンクリームグラタン(ライ麦パン)

( 75kcal たんぱく質 2.3g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.4g)

- ・タンドリーチキン&カジキ

(103kcal たんぱく質11.9g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.9g)

- ・繊維たっぷり押麦サラダ~パセリ風味

( 70kcal たんぱく質 0.9g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.4g )

- ・時短調理~蓮根人参和風ポタージュ

( 70kcal たんぱく質 2.5g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.7g )

- ・たっぷりあんこのさっぱり小豆かん

(123kcal たんぱく質 1.9g 食物繊維2.1g 食塩相当量0.0g )

食物繊維豊富な全粒粉、胚芽ライ麦パンなどのサンドイッチ

市販惣菜を簡単アレンジ

たっぷり野菜を無理なく摂取

缶詰で作る簡単クリームルウ

乳酸菌で腸内環境を改善♪  
軟らかジューシーなインド料理

少量で高繊維のマセドアンサラダ  
レモン・パセリの爽やか風味

固い根菜もスープで食べやすく  
みそ&牛乳のコクのある旨味

不溶性食物繊維豊富な小豆  
寒天ゼリーでつるんとさっぱり

栄養量 エネルギー604kcal たんぱく質25.8g 食物繊維9.9g 食塩相当量3.3g

# 食物繊維たっぷりメニュー

コーンクリームグラタン  
(ライ麦パン)

鶏ごぼうチーズサンド  
(全粒粉パン)

ラタトウイユカナッペ  
(フランスパン)

タンドリーチキン  
& カジキ

たっぷりあんこの  
さっぱり小豆かん

繊維たっぷり押麦サラダ～パセリ風味

時短調理～蓮根人参和風ポタージュ

# 鶏ごぼうチーズサンド(全粒粉パン)

・材料(2人分)

全粒粉パン 6枚切り1枚

ピザ用チーズ

小さじ2

鶏挽肉 10g

酒 小さじ1

胡瓜 8g

金平ごぼう(市販)

(斜め薄切り4枚)

20g

(小1/2~1/3パック)

水 小さじ1

## • 作り方

- ①胡瓜は斜め薄切りにする。
- ②鶏挽肉を酒に浸ける。
- ③熱したフライパンに②を入れ、鶏挽肉がほぐれたら、きんぴらごぼう、水を加え、水気が無くなるまで蒸し焼きにする。
- ④ピザ用チーズを全体にちらし、蓋を閉め、火を止める。
- ⑤程よくチーズが溶けたところで、正方形に4等分にした全粒粉パンに、胡瓜を敷き、④をのせ、挟む。

# ラタトゥイユカナッペ(フランスパン)

## ・材料(2人分)

フランスパン 2切

茄子 中1/2個

玉葱 中1/20個

パプリカ 1/12個

ミックスビーンズ  
大さじ1(10g)

オリーブオイル

小さじ1/2

トマト 中1/8個

コンソメ顆粒 小さじ1/3

トマトジュース大さじ1

白ワイン 小さじ1/5

ローリエ 適量

胡椒 適量

乾燥バジル 適量

絹さや 1枚

茹で塩 適量

## • 作り方

- ① 茄子はさいの目切りにし水に浸けあくをとる。水気を切る。  
玉葱は皮を剥き、さいの目切りにする。  
パプリカは、種等を取り、さいの目切りにする。  
ミックスビーンズは水気を切っておく。  
絹さやは、筋を取り、茹で、斜め千切りにする。  
トマトは、さいの目切りにする。
- ② 鍋に、オリーブ油を敷き、玉葱、茄子、パプリカ、ミックスビーンズを炒める。しんなりしてきたら、トマト、トマトジュース、コンソメ顆粒、白ワイン、ローリエを入れ、蓋をし、やわらかくなるまで煮る。  
途中蓋を開け、焦げ付かないようかき混ぜ、水分をとばす。
- ③ 火を消し、胡椒、乾燥バジルを振り、混ぜる。
- ④ スライスしたフランスパンを焼き、上に③をのせる。

# コーンクリームグラタン(ライ麦パン)

## ・材料(2人分)

ライ麦パン	6枚切り1/2枚	花型人参	小4枚
玉葱	中1/20個	アスパラガス	1/2本
小麦粉	小さじ1	茹で塩	適量
バター	小さじ1/4		
鶏がらスープの素			
	小さじ1/6		
牛乳	大さじ2		
コーンクリーム缶			
	大さじ2		

## • 作り方

- ①アスパラガスは、根元は皮を剥く。  
塩茹でし、2~3cmに切る。  
人参は皮を剥き、花形に抜き、茹でる。  
ライ麦パンをさいの目に切る。
- ②玉葱は、皮を剥き、みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。小麦粉を加え、さらに炒める。
- ④鶏がらスープの素、牛乳、コーンクリーム缶を加え、よく混ぜながら、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤耐熱皿に、ライ麦パンを入れ、④のソースをかける。  
花型人参、アスパラガスをのせる。
- ⑥オーブンを250℃に予熱し、焼き色がつくまで焼く。

# タンドリーチキン&カジキ

## ・材料(2人分)

鶏もも肉	1/5枚	オリーブオイル	
カジキまぐろ	中1切		小さじ1/4
ヨーグルト	大さじ1		
ケチャップ	小さじ1	トマト	中1/4個
醤油	小さじ1/2		
カレー粉	小さじ1	パセリ	適量
おろし生姜	小さじ1/4		
おろしにんにく	小さじ1/4		
マーマレード	小さじ1/4		
塩	小さじ1/6		
胡椒	適量		

## • 作り方

- ① トマトは、輪切りにし、半分に切る。  
パセリは、飾り用に分ける。
- ② 鶏もも肉は、そぎ切りにする。  
カジキまぐろは、半分に切る。
- ③ ビニール袋に、ヨーグルト、ケチャップ、醤油、カレー粉、おろし生姜、おろしにんにく、マーマレード、塩、胡椒を入れ、軽く揉み、混ぜる。  
鶏もも肉、カジキまぐろを加え、よく揉み込み、半日程度漬けておく。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、  
③を汁ごと入れる。片面が焼けたら、裏返す。  
蓋をして、弱火で加熱する。  
火が通ったら、器に盛り、トマト、パセリを添える。

# 繊維たっぷり押麦サラダ～パセリ風味

## ・材料(2人分)

押麦	大さじ1
ごぼう	5cm程度
じゃがいも	中1/3個
パプリカ	1/10個
玉葱	中1/20個
オリーブ漬	1粒

パセリ	適量
オリーブオイル	
	小さじ1.5
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ1
鶏がらスープの素	
	小さじ1/2
胡椒	適量

## • 作り方

- ①押麦はさっと洗い、茹でる。水気をしっかり切る。
- ②ごぼう、じゃがいもは皮を剥き、さいの目に切り、水に浸ける。茹で、しっかりと水気を切る。
- ③パプリカは、種等を取り、さいの目に切る。オリーブ漬を、粗みじん切りにする。
- ④玉葱は皮を剥き、粗みじん切りにする。水にさらし、水気を切る。
- ⑤パセリは細かいみじん切りにし、キッチンペーパーなどに包み、よく洗い、水気を絞っておく。
- ⑥ボウルに、酢、レモン汁、鶏がらスープの素、胡椒を入れ、よく混ぜる。オリーブオイルを加え、さらによく混ぜ、①、②、③、④、⑤を加え、和える。器に盛る。

# 時短調理～蓮根人参和風ポタージュ

## ・材料(2人分)

蓮根	小1/2節
人参	中1/4本
玉葱	中1/10個
水	1/2カップ

コンソメ顆粒	小さじ2/3
味噌	小さじ1/2
牛乳	1/2カップ
バター	小さじ1/2
胡椒	適量

## ・作り方

- ①蓮根、人参、玉葱は皮を剥き、適当な大きさに切る。
- ②①に水を加え、ミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ③鍋に、②、コンソメ顆粒を入れ、火にかける。  
沸騰したら、味噌、牛乳、バター、胡椒を加え、  
とろみがつくまで弱火で煮込む。器に盛る。

# たっぷりあんこのさっぱり小豆かん

## ・材料(2人分)

粒あん	大さじ3	黄桃缶	40g
水	3/4カップ		(2割の半分)
粉寒天	小さじ2/3(1.2g)	キウイフルーツ	
砂糖	大さじ2		1/4個

## ・作り方

- ①鍋に、水、粉寒天、砂糖を入れ、火にかける。  
穏やかな沸騰を保ち、2~3分加熱し、よく煮溶かす。
- ②水で濡らした容器に、①を薄く入れ、粒あんをまんべんなく広げ、残りの寒天液を流し入れる。  
冷蔵庫で冷やし固める。
- ③切り分け、器に盛り、お好みの果物を添える。