

『下痢・便秘がある方のお食事』

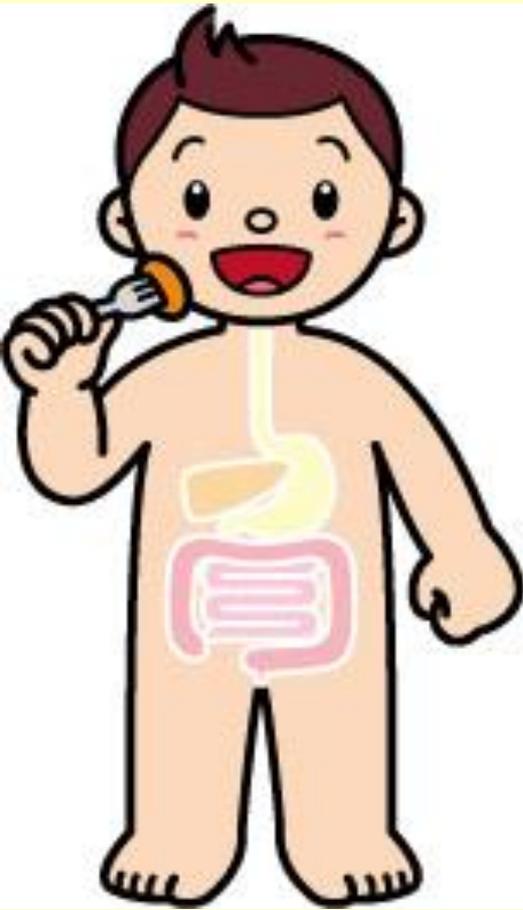
2017年11月22日(水) 12:00~14:00

第206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

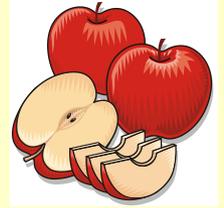
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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 水に溶ける。“ねばねば”と
“さらさら”するものがある。

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)

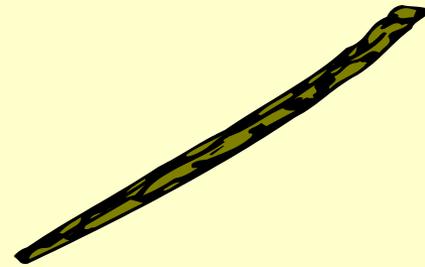
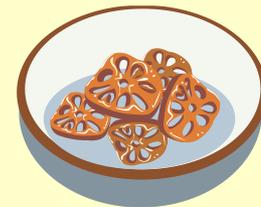
不溶性食物繊維

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 せり せりとうもろこし げんまい等山菜類)

*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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(イレウス)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

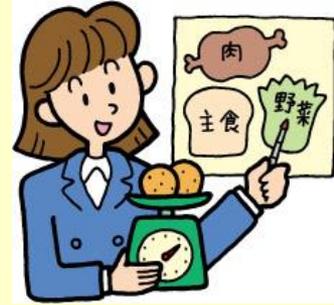
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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

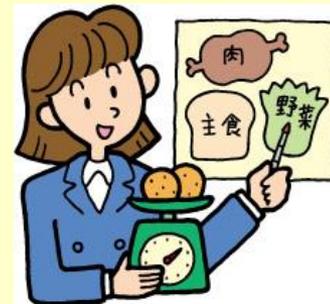


《食事の工夫》

- 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
 - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



便秘がある時



《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

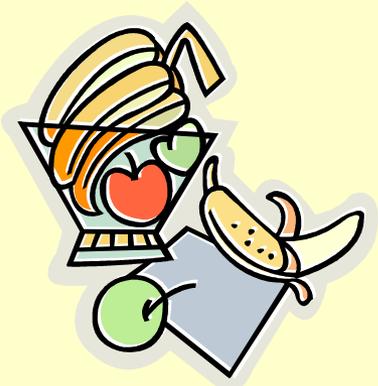
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激が強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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



サンファイバー

(株)太陽化学

ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

クリーム玄米ブラン
シリアル・ビスケット

(株)アサヒ



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 ～和風deパンメニュー～

・和風deパン～さつまいもチーズ～

(139kcal たんぱく質3.2g 食物繊維2.1g 食塩相当量0.5g)

いつもの食パンを全粒粉に
チーズの乳酸菌で腸内環境↑

・和風deパン～切干きんぴら～

(127kcal たんぱく質4.0g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.8g)

不溶性食物繊維たっぷり！
適量食べて快腸生活♪

・ほんのりみそ味和風タンドリーチキン

(130kcal たんぱく質12.8g 食物繊維4.3g 食塩相当量0.7g)

カレー粉で腸の運動UP期待！
腸内環境を整えて便秘対策に

・オリゴ糖の腸活納豆サラダ

(79kcal たんぱく質2.7g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.5g)

オリゴ糖には整腸作用あり♪
ヨーグルトと納豆は相性抜群

・ふわふわ里芋のすり流し汁

(22kcal たんぱく質0.9g 食物繊維1.1g 食塩相当量0.6g)

繊維豊富なこの秋旬の里芋
小松菜の緑が鮮やかな汁物！

・楽しい食感！押し麦しるこ

(141kcal たんぱく質6.0g 食物繊維5.2g 食塩相当量0.0g)

余りがちな押し麦をデザートに
プチプチ食感で便秘を改善♪

栄養量 エネルギー638kcal たんぱく質29.6g 食物繊維16.8g 食塩相当量3.1g

食物繊維たっぷりメニュー

楽しい食感！
押し麦しるこ

オリゴ糖の
腸活サラダ

和風deパン
切干きんぴら

和風deパン
さつまいもチーズ

ほんのりみそ味
和風タンドリーチキン

ふわふわ里芋の
すり流し汁

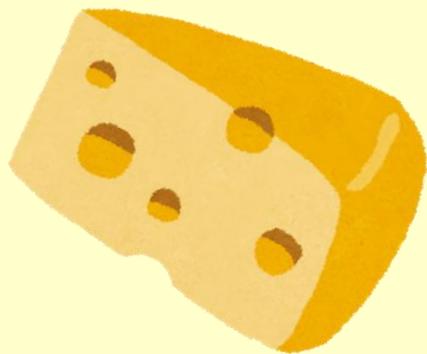


和風deパン～さつまいもチーズ～

- 材料(2人分)

全粒粉食パン 1枚
 (6枚切り)

さつまいも	30g
クリームチーズ	10g
玉葱	10g
マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少々



•作り方

- ①全粒粉食パンはお好みで1/4に切る。2切れ使用。
（お好みでトーストしても良い）
- ②さつまいもは皮をむいて一口大に切る。
- ③②をやわらかくなるまで茹でる。
- ④ボウルに③、クリームチーズを入れ、潰しながら練り合わせる。
- ⑤玉ねぎは皮をむきみじん切りにし、水にさらす。
水気を切ったたまねぎ、マヨネーズ、こしょうを③に入れ、混ぜ込む。
- ⑥①の食パンに⑤をはさみ完成。

和風deパン～切干きんぴら～

・材料(2人分)

全粒粉食パン 1枚
(6枚切り)



切干大根 (乾燥)	20g
人参	10g
ごぼう	10g
ツナ	10g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1強
醤油	小さじ1弱

•作り方

- ①全粒粉食パンはお好みで1/4に切る。2切れ使用。
（お好みでトーストしても良い）
- ②ボウルに水を張り、切干大根を20分程度つけてもどす。
戻ったら水を切ってよく絞る。
3cm程度の長さに切る。
- ③人参は皮をむき3cm程度の干切りにする。
ごぼうも皮をむき、3cm程度のささがきにする。
ツナは油分をよく絞る。
- ④フライパンにごま油をひき、②、③を炒める。
火が通ったら砂糖、醤油を入れ水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤①の食パンに④をはさみ完成。

ほんのりみそ味和風タンドリーチキン

・材料(2人分)

鶏もも肉	100g
飲むヨーグルト	60g
ケチャップ	大さじ1弱
カレー粉	小さじ2
おろし生姜	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1

味噌	小さじ1弱
レモン汁	小さじ2
塩	一つまみ
オリーブオイル	小さじ1
レタス	2枚
くし切りレモン	1/8個

•作り方

①鶏もも肉は皮を取り除き、一口大に切る。

②ビニール袋に①、飲むヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、おろし生姜、おろしにんにく、味噌、レモン汁、塩を入れよく揉み込む。

(時間があれば1時間程度おいておくと良い)

③フライパンにオリーブオイルをひき、②をこんがり焼く。その時につけだれも適量入れ、鶏もも肉と絡ませる。

④レタスは水洗いする。お皿にレタスをしき、その上に③を乗せる。

⑤レモンをくし形に8等分し、④に添えて完成。

オリゴ糖の腸活納豆サラダ

・材料(2人分)

アボカド	40g	トマト	60g
納豆	20g	ヨーグルト	大さじ1/2弱
		オリゴ糖	小さじ1弱
		レモン汁	小さじ1/2弱
		塩	少々



•作り方

- ①鍋に湯を沸かし、トマトを湯剥きする。
その後1cm程度の角切りにする。
- ②ボウルにヨーグルト、オリゴ糖、レモン汁、塩を入れよく混ぜ合わせる。
- ③②に①のトマトを入れ、つぶれないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ④アボカドは皮をむき、種を取り除く。
1cm程度の角切りにする。
- ⑤ボウルに④と納豆を入れ、軽く和える。
(納豆のタレは使用しない。)
- ⑥器に⑤を盛付け、その上に③をかけて完成。

ふわふわ里芋のすり流し汁



・材料(2人分)

里芋	40g	和風だし	1カップ
小松菜	40g	薄口醤油	小さじ1/2強
		塩	少々

・作り方

- ①鍋に湯を沸かし、だしをとる。
- ②里芋は皮をむき、一口大に切る。
小松菜は塩ゆでし、ざく切りにする。
- ③②をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ④①に薄口醤油、塩を入れ調味をする。
- ⑤④に②を入れ軽く煮立たせ、お椀に盛り完成。



楽しい食感！押し麦しるこ

・材料(2人分)

押し麦	30g	こしあん	100g
水	3/4カップ強	かぼちゃ	20g



・作り方

- ①かぼちゃは1cm程度の角切りにする。
- ②①を耐熱ボウルに移し、ラップをして加熱する。
(500Wで3分)
- ③鍋に分量の水を入れ、そこへ押し麦を入れる。
(15分程度つけておく)
- ④③を火にかけて、沸騰したら弱火で10分程度煮て
柔らかくする。
- ⑤④にこしあんを加えて均一になるように混ぜる。
- ⑥⑤をお椀に盛り、中央に②を飾り完成。