

『下痢・便秘がある方のお食事』

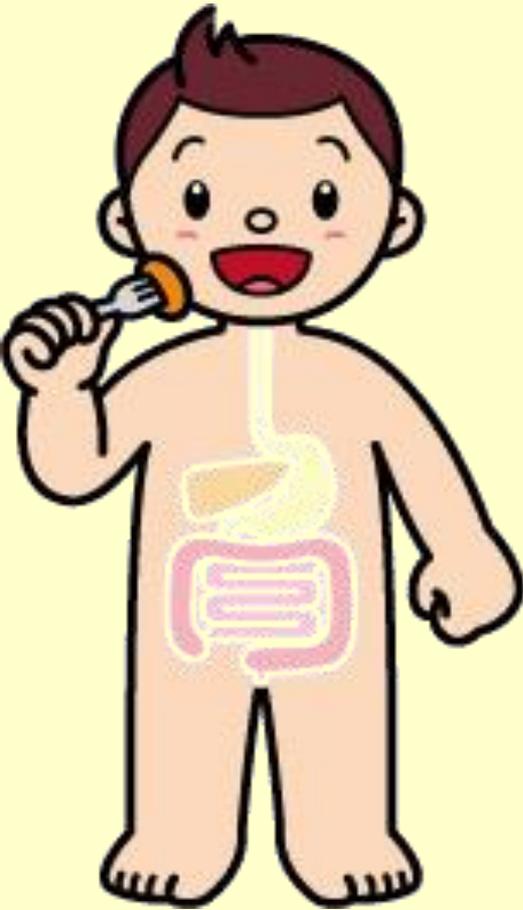
2019年4月23日(火) 12:00~14:00

第234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)

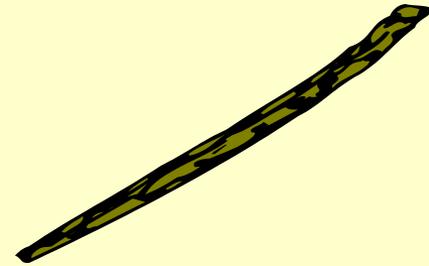
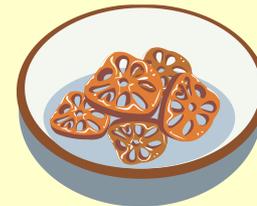
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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

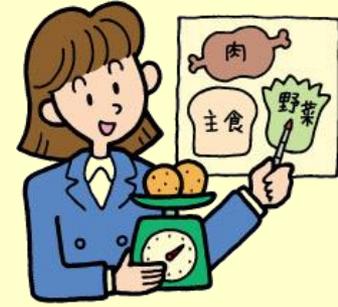
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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

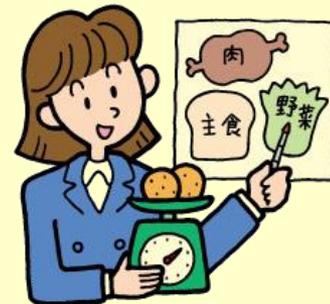


《食事の工夫》

- 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

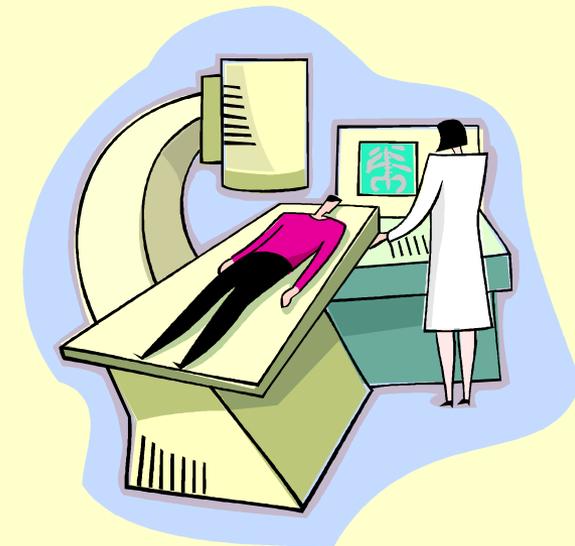
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

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

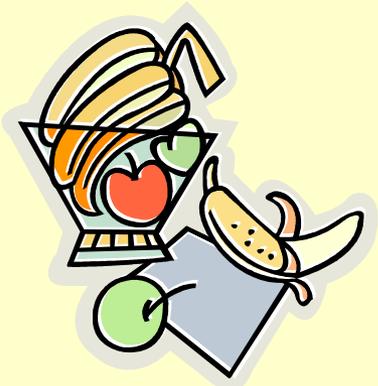
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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



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

オリゴのおかけ

(株)塩水港精糖



オリゴタイム

(株)昭和産業



下痢・便秘改善メニュー

・納豆味噌の腸活パスタ

(262kcal たんぱく質11.0g 食物繊維3.1g 食塩相当量1.2g)

2種類の発酵食品で腸活効果♪
非加熱で菌を生きのまま取り入れる！

・アボカドの爽やか冷製スープ

(55kcal たんぱく質1.1g 食物繊維1.5g 食塩相当量1.3g)

実は食物繊維豊富なアボカド！
スープで水溶性食物繊維を逃さない

・卵と長いものサツと炒め

(87kcal たんぱく質6.3g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.3g)

手早い調理がポイント！
水溶性食物繊維を効率よく♪

・小松菜のヨーグルト白和え

(61cal たんぱく質3.9g 食物繊維0.8g 食塩相当量0.3g)

ヨーグルトを加えたさっぱり白和え
乳酸菌で整腸作用も期待できる♪

便秘改善向け

・茹で蒸しパン～ひじきコーン～

(120kcal たんぱく質3.1g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.4g)

パッククッキングで蒸し器いらず♪
体調に合わせたアレンジも簡単♪

栄養量 エネルギー585kcal たんぱく質25.4g 食物繊維6.5g 食塩相当量3.5g

下痢・便秘改善メニュー



茹で蒸しパン
～ひじきコーン～



小松菜の
ヨーグルト白和え



卵と長いものサツと炒め



納豆味噌の腸活パスタ

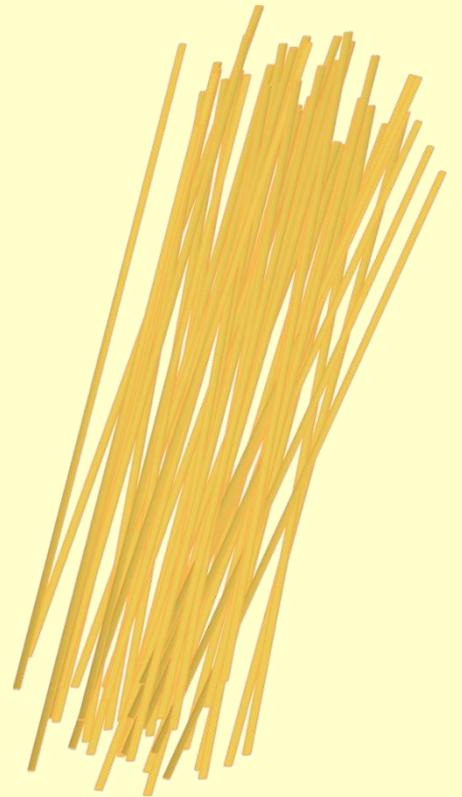


アボカドの爽やか冷製スープ

納豆味噌の腸活パスタ

・材料(2人分)

パスタ(乾)	100g
新玉ねぎ	20g
ひき割り納豆	1パック(50g程度)
納豆のタレ	1袋(付属のもの)
濃口醤油	小さじ1
みそ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
きざみのり	適量



•作り方

- ① パスタを表示時間通り茹でる。
- ② 新玉ねぎは3cm長さの薄いスライスにする。
- ③ 大きめのボウルに②、☆を入れよく混ぜる。
- ④ ③に①とごま油を加えて均一に和える。
- ⑤ ④を器に盛り付け、上にきざみのりを飾って完成。



アボカドの爽やか冷製スープ

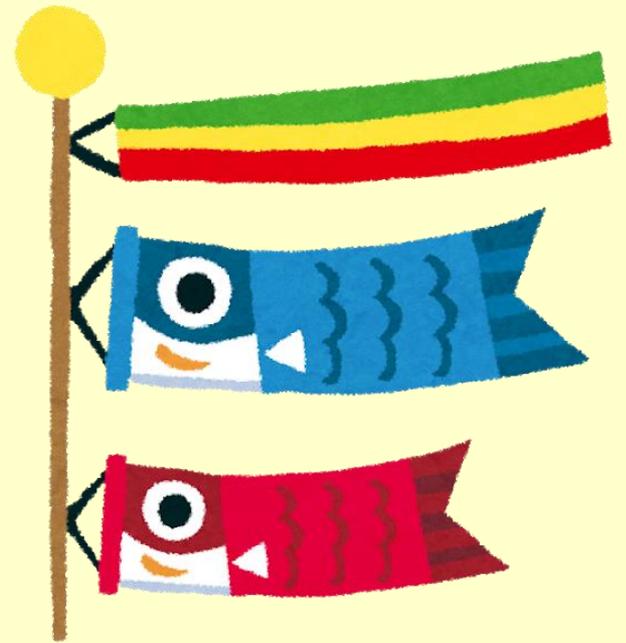


・材料(2人分)

アボカド	40g	水	300cc
トマト	80g	コンソメ顆粒	小さじ2
レモン輪切り	2切れ	黒胡椒	適量
		ミント類(飾り用)	適量

・作り方

- ① アボカドは皮と種を取り、1cm角の角切りにする。
トマトは皮をむいて1cm角の角切りにする。
- ② 分量の水が沸騰したら火を消してコンソメ顆粒を溶かす。
- ③ ②に①を加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ お好みの温度になったら、器に盛り付ける。
黒胡椒をふり、レモン、ミントを飾って完成。



卵と長いものサッと炒め

- 材料(2人分)

卵	1個(50g)	オリーブオイル	小さじ1
春キャベツ	40g	麺つゆ(3倍濃縮) ※希釈せずに使用	小さじ1
長いも	60g		
みょうが	1/2個	かいわれ大根	適量



・作り方

- ① 春キャベツは1cm幅、3cm長さの短冊切りにする。
- ② 長いものは皮をむき5mm角、3cm長さの拍子切りにする。
みょうがは3cm長さの千切りにする。
- ③ かいわれ大根は3cm長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引き、①を炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら溶き卵を加え半熟まで炒める。
- ⑥ ⑤の火を消し、②と麺つゆを加えて余熱でサッと炒める。
- ⑦ 器に盛り付け③を飾って完成。



小松菜のヨーグルト白和え

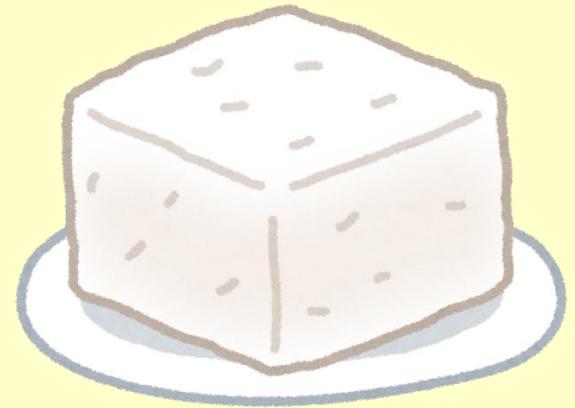
- 材料(2人分)

小松菜	50g
人参	20g
プレーンヨーグルト	60g
木綿豆腐	60g
塩	少々
砂糖	小さじ2
けずり節	適量



・作り方

- ① プレーンヨーグルトを水切りする。(1時間以上)
木綿豆腐を茹でて水切りする。(レンジ加熱でもOK)
- ② 小松菜は2cm長さに切る。
人参は5mm幅、3cm長さの短冊切りにする。
- ③ 耐熱容器に②を入れレンジで加熱する。
(500wで2分程度)
- ④ ①と塩、砂糖、削り節をよく混ぜる。
さらに③を加えて均一に和え、器に盛り付けて完成。



便秘改善に♪不溶性食物繊維多めな1品

茹で蒸しパン～ひじきコーン～

- 材料(2人分)

ホットケーキミックス	40g
牛乳	30cc
ひじき(乾燥)	1g
スイートコーン	10g
ツナ水煮缶	10g
マヨネーズ	小さじ2



・作り方

- ① たっぴりの水でひじきを戻し、水気を絞っておく。
- ② ボウルに①とその他の材料すべてを加えてよく混ぜる。
- ③ ②を耐熱ポリ袋に入れて空気を抜くようにし、袋の上部をしっかりと縛る。
- ④ たっぴりの熱湯の中に入れ、蓋をして10分間茹でる。上下を返したら蓋をしてさらに10分間茹でる。
- ⑤ 袋から取り出し、2等分にする。(2人分のため) 皿に盛り付けて完成。

鍋底に袋が付かないように
皿やザルを入れておくと安心♪



パッククッキングとは？

『袋に食材を入れ湯せんで加熱する調理方法』

災害時などライフラインが遮断された状況でも

☆鍋 ☆カセットコンロ ☆水 ☆ポリ袋

があれば簡単に調理できます。

水を使いまわすこともできるので、災害時には貴重な水の節約にもなります。

しかし、使用するポリ袋は耐熱性のものでないと溶けてしまうので注意が必要です。



パッククッキングに適したポリ袋のポイント

☆高密度ポリエチレン(HDPE) ☆耐熱温度110℃以上

☆厚み0.01mm以上(破けにくい) ☆食品用である

高密度ポリエチレン(HDPE)と記載があっても湯せん調理が推奨されないものもあります。

メーカーホームページ等で確認しておくとおと安心です。

用意しておくとおと非常時の備えにもなりますね♪

【湯せん調理可能な商品例】



アイラップ
岩谷マテリアル株式会社



食品用ポリ袋
ワタナベ工業株式会社



スマートキッチン
日本サニパック株式会社