

『下痢・便秘がある方のお食事』

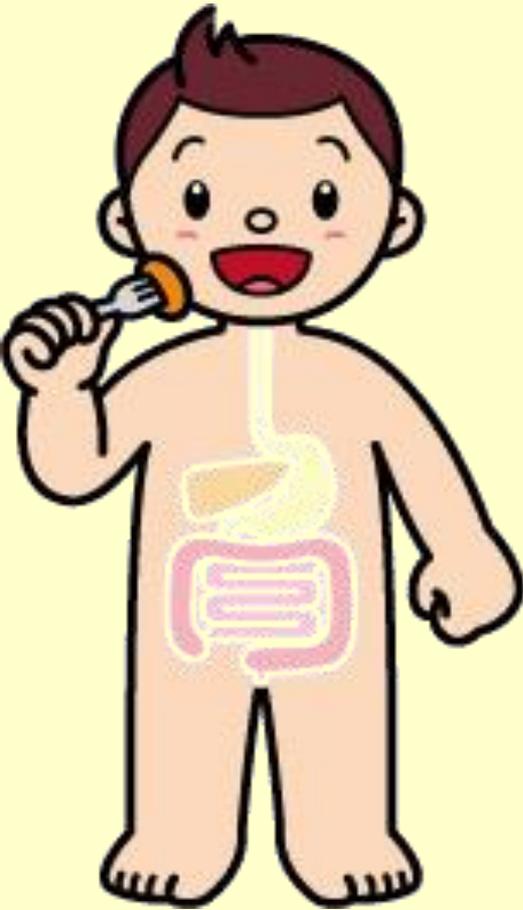
2020年2月21日(金) 12:00~14:00

第248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)

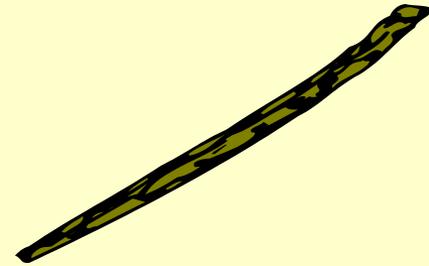
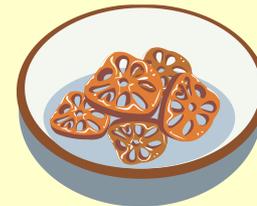
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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3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

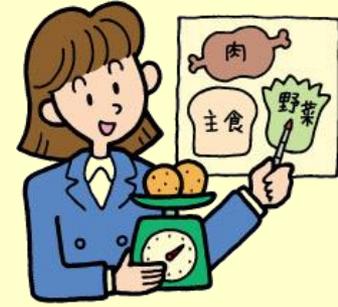
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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

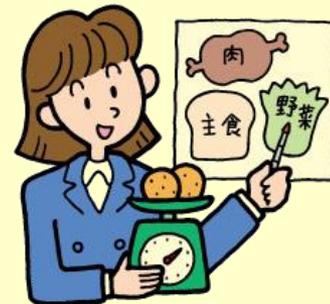


《食事の工夫》

- 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

・米飯

(178kcal たんぱく質3.1g 食物繊維0.3g 食塩相当量0.0g)

・長芋の味噌かきたま汁

(83kcal たんぱく質6.7g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.6g)

・納豆きんちゃく煮

(162kcal たんぱく質9.7g 食物繊維1.2g 食塩相当量1.3g)

便秘改善向け！不溶性食物繊維多めな1品

・切干大根の野沢菜マヨネーズ和え

(52cal たんぱく質1.1g 食物繊維1.6g 食塩相当量0.4g)

・塩麴で“腸活”キャロットラペ

(31kcal たんぱく質0.6g 食物繊維0.6g 食塩相当量0.4g)

・カルピスクリーム在和風パフエ

(108kcal たんぱく質2.5g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.1g)

汁物なら水溶性食物繊維も逃さない！
発酵食品の味噌からは乳酸菌を♪

熱に強い納豆菌は加熱してもOK！
仕上りは優しいふわふわ食感に♪

不溶性食物繊維が豊富なサラダ♪
油脂(マヨネーズ)で蠕動運動UP！

塩麴を加えれば腸活レシピに大変身！
和えるだけの簡単調理♪

カルピスとヨーグルトでWの乳酸菌♪
果物(ペクチン、オリゴ糖)と相性◎

栄養量 エネルギー614kcal たんぱく質23.7g 食物繊維5.0g 食塩相当量2.8g

下痢・便秘改善メニュー

切干大根の
野沢菜マヨネーズ和え



納豆きんちゃく煮



カルピスクリーム
の和風パフェ



塩麴で“腸活”
キャロットラペ



長芋の味噌かきたま汁



長芋の味噌かきたま汁

・材料(2人分)

長芋	中3cm程度	だし汁	1.5カップ
キャベツ	中葉1枚	みそ	大さじ1/2
卵	M玉1個	水溶き片栗粉	適量
小ねぎ	適量	ごま油	小さじ1/2

・作り方

- ① 長芋は皮をむき、2cm長さ、5mm角の拍子切りにする。
小ねぎは小口切りにする。
- ② キャベツは2cm長さ、5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 沸かしただし汁に②を加え、軟らかくなるまで加熱する。
- ④ ③にみそを溶く。水溶き片栗粉でとろみをつけたら
溶き卵を流し入れ、火を止めてごま油を加える。
- ⑤ 椀に①の長芋を入れ、④を注ぐ。
さらに①の小ねぎを散らして完成。

納豆きんちやく煮

・材料(2人分)

ひきわり納豆 1パック
(タシ、からしは使用しない)
木綿豆腐 60g
長ねぎ 1/5本
塩 ひとつまみ
おろし生姜 2g
片栗粉 小さじ1

油揚げ 1枚
だし汁 1/2カップ
☆ しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2
小松菜 1株



・作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにし、レンジで加熱する。
(500wで1分程度)
- ② 小松菜は3cm長さに切り、茹でたらザルにあける。
- ③ 油揚げを半分に切り、袋を開く。
- ④ ボウルに①、ひきわり納豆、木綿豆腐、塩、おろし生姜、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④を2等分にして③に詰めたら、口を楊枝で閉じる。
(巾着を2つ作る)
- ⑥ 鍋に☆を入れてひと煮立ちさせ、⑤を入れる。
落とし蓋をして**弱火**で煮る。(5~8分)
- ⑦ 器に⑥を盛り付け(楊枝は外す)、煮汁をかける。
②を添えて完成。



便秘改善に♪不溶性食物繊維多めな1品

切干大根の野沢菜マヨネーズ和え

・材料(2人分)

切干大根(乾燥)	8g	コーン(冷凍可)	20g
きゅうり	1/5本	マヨネーズ	小さじ2
野沢菜	20g		

・作り方

- ① 切干大根は水で戻して、5mm長さに切る。
さらに熱湯にくぐらせ、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ② きゅうりは5mm角の角切りにし、塩もみ(分量外)する。
野沢菜は5mm長さに切る。
コーンは加熱(食べられる状態に)しておく。
- ③ ボウルに①、②を加え、マヨネーズで和える。
器に盛り付けて完成。

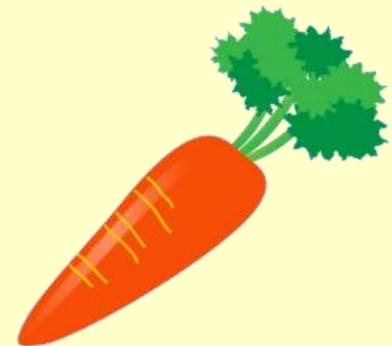
塩麴で“腸活” キャロットラペ

・材料(2人分)

にんじん	中1/5本	☆	塩麴	小さじ2/3
たまねぎ	30g		粒マスタード	小さじ1
			マーマレード	小さじ1

・作り方

- ① にんじんは皮をむき、3cm長さの千切りにする。
たまねぎは薄いスライスにする。
- ② ①をレンジで加熱する。(500wで2分程度)
- ③ ボウルで☆の調味料をよく混ぜたら、
②を加えて均一に和える。
器に盛り付けて完成。



“カルピスクリーム”の和風パフェ

• 材料(4人分)

カルピス(原液)	小さじ4
生クリーム	小さじ4
プレーンヨーグルト	200g
ビスケット	4枚(直径4cm程度)
バナナ	1本
いちご	2粒
黒すりごま	適量
きなこ	適量
ミント等(飾り)	適量



・作り方

- ① ヨーグルトをザルにあけて水切りする。(3時間以上)
- ② バナナは1cm幅の輪切りにする。
いちごは縦に4等分に切る。(十字に包丁を入れる)
- ③ ボウルに①、カルピス(原液)、生クリームを入れてよく混ぜる。
- ④ 深めの器に「砕いたビスケット」→「バナナ」→「③」の順に入れる。その上にいちご、黒すりごま、きなこ、ミント等を飾って完成。

