

「下痢・便秘がある方のお食事—食物繊維の摂り方—」

▽ 食事のポイント

よい便通には“十分な水分”と“適度な食物繊維”の摂取が必要となる。それは、便の 7～8 割が水分、残りの 2～3 割が食物残渣(食物繊維)、腸内細菌の残骸等の固形分から成る為である。

便通における水分と食物繊維の働きをみると、まず水分は、不足すると固く排泄しにくい便を形成するため、便秘を生じやすくなる。一方、多量の水分を急速に摂取すると吸収不良を生じ、下痢の一因となる場合がある。

食物繊維は性質の違いにより 2 種類に分けられ、各々異なる働きを持つ。一つは、水溶性食物繊維と呼ばれる種類で、水に溶ける性質を持つ為、便に水を抱き込み、排泄しやすい軟便を形成する。腸粘膜の栄養となり、腸内環境を整える役割も持っている。大根やキャベツ等筋の少ない野菜、じゃがいもや里芋等の煮くずれる芋類、果物に多い。他方、水に溶けない不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ、便量を増すことである。また、比較的長く腸管内に留まるため、腸管への刺激となり、蠕動運動を促進、排便を促す作用がある。山菜やごぼう、蓮根等の根菜類、もやし等筋の多い野菜、きのこ類、切り干し大根等の乾物に豊富である。これらの特徴を踏まえ、下痢・便秘がある場合の食事のポイントを紹介する。

下痢の場合は、腸管内の粘膜が過敏となっている為、腸への刺激を少なくし、消化吸収力の回復を促すことに重点を置く。不溶性食物繊維の多い物、香辛料、味の濃すぎる物等は刺激となるので控えた方がよい。全体的に温かく吸収のよい食品、調理法を選択する。お粥、スープ類、卵・豆腐料理、煮物等が適している。

水分は、「症状が悪化するのでは」と、つい控えがちであるが、下痢による体内水分の喪失は大きい。水分はこまめに積極的な摂取を心掛け、脱水予防に努める。

便秘の場合は、食事量低下による便量および水分の不足、腸管の蠕動運動の低下、水分の過吸収等が影響している。便量を増やし、水分を含むなめらかな便を形成する為、不溶性、水溶性両方の食物繊維と十分な水分摂取が必要となる。また、蠕動運動を促す為にも、適度な脂肪の摂取、規則正しい食生活も大切である。

下痢・便秘どちらの場合にも摂取したいのは、乳酸菌飲料やヨーグルト等の食品である。乳酸菌には腸内環境を整える働きがある。

今回は便秘の場合を想定し、水溶性・不溶性食物繊維が豊富に摂れるメニューを紹介する。食欲不振時にも食べやすい味付けとなるよう工夫した。

「今日のメニュー」



エネルギー 657 kcal  
食物繊維 10.7g  
(通常の約 1.5 倍)

写真： 上段 左から おから巾着 ナムル(ぜんまい もやし ほうれん草 人参)  
簡単レアチーズ風ケーキ  
下段 左から ごはん 浅漬(きゅうり、生姜) とろろ汁

## ▽メニューの工夫点

### おから巾着

一般に、食物繊維の豊富な食品は固く、食欲不振時には食べにくい物が多い。今回は比較的軟らかく、かつ食物繊維を多く含む食品としておからを使用した。卵、片栗粉と一緒に巾着に入れることでおからのパサつきを防ぎ、なめらかな口当たりとした。煮汁は、生姜の風味を加え、さっぱりと煮付けた。

### ナムル・浅漬け

野菜は食物繊維が豊富な食材である為、毎食数種類組み合わせる摂取したい。しかし、食欲不振時に多くを摂れない場合は、火を加えカサを減らしたり、ミキサーにかけ、スープ・ジュースにする等、ボリューム感を抑えた料理法を用いる。さらに、大葉、生姜等の爽やかな風味や、酢、柑橘類でさっぱりとした食べやすい料理を目指す。

### とろろ汁

芋類も食物繊維の供給源となる食品だが、さつまいもは腹部が張りやすい為、食欲不振時には好まれな場合がある。しかし、じゃがいもや里芋、長芋は比較的やわらかく摂取しやすい。特にとろろ汁は、なめらかな口当たりから、するすると食べられる場合が多く、食事も進みやすい。すりおろす他、ミキサーでも簡便に用意できる。

### 簡単レアチーズ風ケーキ

乳酸菌を含むヨーグルトを使った、簡単アレンジデザートである。コーヒーフィルター等を用い、2時間～一晩水切りをすると、ヨーグルトとは全く食感の異なるクリームが楽しめる。爽やかな酸味がかすかに残り、濃厚だがさっぱりとした食べやすいデザートとなる。フルーツソースをかけてレアチーズ風のデザートとした。無糖ヨーグルトを使うと甘味を好みで調整出来る。パンに塗るなど、様々なアレンジが可能である。

## ▽レシピの一例

[おから巾着 材料 2人分]

油揚げ2枚 (楊枝4本)

具材【おから1カップ強 卵(L玉)2個 干し椎茸1枚 人参・三つ葉 適量 めんつゆ大さじ1強  
片栗粉大さじ1強】

煮汁【だし汁3/4カップ めんつゆ大さじ2 酒小さじ2 生姜適量】

付け合わせ【花麩4枚 絹さや4枚】

- ① 干し椎茸を水に漬けて戻しておく。
- ② 油揚げを半分に切り、袋状にする。熱湯で茹で油抜きする。
- ③ 戻した椎茸、人参、三つ葉を粗みじんに切る。絹さやは筋を取り、塩茹でする。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、めんつゆ、片栗粉、おから、人参、椎茸、三つ葉を混ぜる。
- ⑤ 油揚げに④を入れ、楊枝で袋を閉じる。巾着に穴を数カ所あける。
- ⑥ 煮汁を合わせ、巾着を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火で20分煮る。最後に花麩を入れる。
- ⑦ 器に盛り付け、花麩、絹さやを添える。