

下痢・便秘がある方 のお食事



2010年1月28日(木)
第31回柏の葉料理教室
国立がんセンター東病院
栄養管理室



便の組成

水分70～80%

不消化物+
腸内細菌残骸 等
20～30%

■ 便 = 水分 + 不消化物 + 腸内細菌残骸 等

■ 食物繊維

□ 水溶性食物繊維

□ 不溶性食物繊維

■ スムーズな便通のポイント

1. 十分な水分

2. 固形物のかさ(量)



ふっくらやわらかな便を作る

■ 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、いちご、みかん等）
- ・ 筋の少ない野菜
（人参、ほうれん草、大根、玉葱、かぼちゃ等）
- ・ 煮くずれる芋類（じゃが芋、長芋、里芋）
- ・ 海藻類（わかめ・昆布等）
- ・ こんにゃく



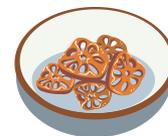
* 目安： 煮くずれやすい物

■ 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 便通をよくする （かさを増す）
② 有害物質の排泄をよくする

□ 食品例：

- 筋の多い野菜（ごぼう、ぜんまい、大根の葉、
たけのこ、カリフラワー等）
- きのこ類（しいたけ・えのき・まいたけ等）
- 豆類（おから・納豆・小豆等）
- 乾物（切り干し大根、ひじき、干し芋）



※ 目安： 固く繊維質な物、煮くずれにくい物

下痢

✧ 便の水分量が多くなり、水または粥状の便を大量に排泄すること

一般的な下痢の原因

- 腸管が動き過ぎている
- 消化液が大量に出ている
 - ・ 急いで食べた、食べすぎた、衛生状態の悪いものを食べた 等
- 消化吸収する力が弱まっている
 - ・ 体力低下時 等



がん患者さんの場合

1. 抗がん剤、抗生物質、絶食等で腸粘膜が弱まる
⇒ 消化吸収力の低下
2. 消化器術後の症状（胃、膵臓、大腸等）
3. 不安感、緊張感等 心理的な負担
 - 脱水・電解質異常・栄養状態悪化を招く

食事のポイント（下痢）

【目的】

- 腸への刺激を少なくする
- 腸粘膜に栄養を与え、消化吸収力を回復させる

【ポイント】

① 刺激物*を避ける

*香辛料、味の濃すぎる物、油の多い物、熱すぎる・冷たすぎる物 等

② 腸内環境を整える乳製品、水溶性食物繊維を適正に摂取する

③ 温かく、消化吸収のよいものを選ぶ

④ こまめに水分摂取する

便秘

✧ 便の排泄に困難を感じる状態 (一般に、便通が3日以下)

一般的な便秘の原因

- 腸管の運動が弱まっている (腸管への刺激不足)
水分不足 食事量・食物繊維摂取不足 運動不足
- 過度の緊張やストレス
- 便意をがまんすることによる排便の反射鈍化

がん患者さんの場合

1. 食事・水分摂取量の低下
2. 生活活動量の低下
3. 医療用麻薬の使用等 腸管運動の低下
4. 腸の閉塞・狭窄による通過障害
5. 心理的な負担(抑うつなど)
 - 抗がん剤・制吐剤でも起こる可能性がある
 - 便秘が重症化するとイレウス(腸閉塞)に繋がる



食事のポイント（便秘）

【目的】

- 便のかさを増す。
- ほどよく腸管の動きを刺激する。
- 便に潤い(水分)を与える。

【ポイント】

- ① 十分な水分摂取を心掛ける
- ② 食物繊維を適度に摂取する
- ③ 脂肪分を適度に摂取する
- ④ 乳酸菌*含む食品を摂取する

*ヨーグルト・乳酸飲料等の発酵乳製品 キムチ・浅漬け・ザワークラウト等の漬物

- ⑤ 規則正しい食生活を送りましょう



下痢の方向けメニュー



■ パン（ジャム）

(174kcal たんぱく質5.6g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.8g)

■ 魚とほうれん草のグラタン風

(183kcal たんぱく質15.7g 食物繊維0.4g 食塩相当量1.2g)

■ ヨーグルトサラダ

(77kcal たんぱく質2.8g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.4g)

■ 野菜コンソメスープ

(40kcal たんぱく質1.9g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.9g)

■ あずきスティックパイ

(123kcal たんぱく質3.2g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.0g)

栄養量 606kcal たんぱく質29.1g 食物繊維9.2g 食塩相当量3.3g

魚とほうれん草のグラタン風

■ 材料<2人分>

魚 切り身1枚 (約100g)		ホワイトソース	70g
酒・塩・胡椒	少々	サラダ油	小さじ1/4
ほうれん草	1/4束(60g)	トマト	1/5玉(40g)
玉葱	1/5束(40g)	バター	小さじ1
バター	小さじ1/2	パルメザンチーズ	
コンソメ	2g		小さじ2
水	適量	パン粉	小さじ2



■ 作り方

- ① 魚の骨を除いて2等分し、酒・塩・胡椒を振りかける。
- ② トマトは皮を剥いて種を除き、小さい角切りにする。
- ③ 玉葱はスライス、ほうれん草は根元をよく水洗いし、5cm程度のざく切りにする。
- ④ 鍋にバターを熱し、玉葱を炒める。しんなりしたら、ほうれん草を加える。適量の水を加え、コンソメで煮る。
*オーブンを180℃に予熱
- ⑤ 天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗る。魚の皮を上にして並べ、野菜をかける。(グラタン皿も可)
- ⑥ ホワイトソースをかけ、さらに角切りトマト、バター、パルメザンチーズ、パン粉を上からちらす。
- ⑦ 180℃のオーブンで約15分焼く。

ヨーグルトサラダ



■ 材料<2人分>

かぼちゃ 120g

きゅうり 1/3本(30g)

塩 少々

玉葱 1/10玉(20g)

ヨーグルト 60g

マヨネーズ 小さじ1.5

塩 少々

砂糖 適量

(かぼちゃの甘みで増減)

サラダ菜 2枚



■ 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、皮を剥いて一口大の乱切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにし、玉葱は薄くスライスする。
- ③ かぼちゃを茹でやわらかくしたら、きゅうり、玉葱を加えさっと煮て、粗熱をとっておく。
- ④ 深めの皿にかぼちゃ、きゅうり、玉葱を合わせ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、砂糖で和える。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④を盛り付ける。

野菜コンソメスープ



■ 材料<2人分>

白菜	60g
タアサイ	40g
人参	30g

水	150ml
コンソメ	4g
片栗粉	小さじ1
溶き卵	20g
ごま油	少々

■ 作り方

- ① 白菜、タアサイはよく洗い、せん切りにする。
人参は皮をむき、せん切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて、人参を入れる。
コンソメを溶かし、沸騰してきたら、白菜、
タアサイを加え火を通す。
- ③ 野菜に火が通ったら、沸騰させ、水溶き片栗粉で
とろみをつける。
- ④ 溶き卵を回し入れ、ふんわりと固まったら、
ごま油を垂らし、火を止める。器に盛り付ける。

あずきのスティックパイ

- 材料<2人分>

こしあん 40g

好みの果物 適量

〔 バナナ 1/5本
桃缶 40g 〕

春巻きの皮 2枚

水 少々

バター 小さじ1



■ 作り方

- ① バナナは適当な大きさに切る。
桃(半割)は半分に切り、薄くスライスする。
- ② 春巻きの皮は長方形に2等分しておく。
- ③ 皮にこしあん、バナナ、桃を直線状にのせ、
空気が入らないよう“きつめ”に巻く。
巻き終わりは水を塗り、留める。
- ④ フライパンにバターを熱し、巻き終わりを下にし、
弱火～中火で焼く。皮に火が通り焼き色がついたら、裏返して焼く。

