



# 『下痢・便秘がある方 のお食事』

2010年7月22日(木) 10:30-12:30

第43回 柏の葉料理教室

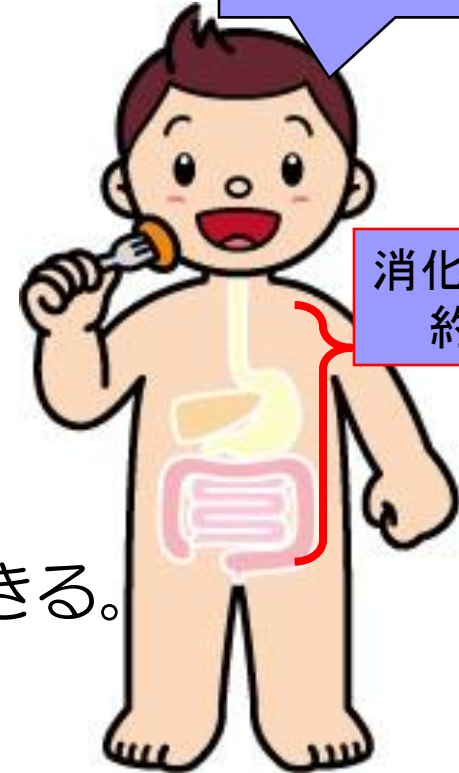
国立がん研究センター東病院 栄養管理室

# 便通の生理学

- 胃・小腸で食べ物は消化・吸収され、大腸では水分が吸収されて、便となり体外へ排泄される。
- 便の成分： 水分80%、固形物20%  
\* 固形物の内、10%は腸内細菌  
残り10%は未消化物(食べ物のカス)
- よい便通は、するっと滑らかに排便できる。
- よい便通に必要なこと

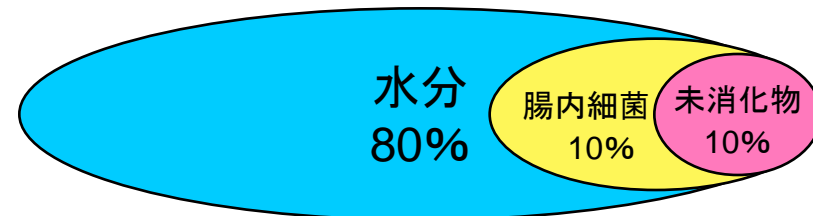
- ① 水分の十分な摂取
- ② よい腸内細菌
- ③ 未消化物(食べ物のカス)となる食物繊維の十分な摂取
- ④ 活発な胃腸の動き

食べ物は大体  
24~48時間後に  
便になります



消化管の長さ  
約9m!

## 便の成分



# 下痢・便秘が及ぼす影響

## 下痢

腹痛  
排便頻回

○水分・電解質の損失  
○食事への恐怖

食事摂取量低下  
栄養状態低下

## 便秘

膨満感  
排便困難

○痛み、気持ち悪い  
気分がすぐれない等  
の不快感



# ■ 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

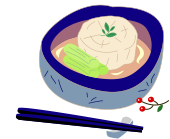
- 食品例：

- 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）
- こんにやく

\* 目安： 煮くずれやすい物



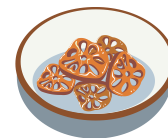
# ■ 不溶性食物繊維

- 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）
- きのこと類（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

# 便秘の方向けメニュー

## ■ とうもろこしごはん

(212kcal たんぱく質 3.9g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.5g)

## ■ 椎茸となすの肉詰め 野菜あんかけ

(142kcal たんぱく質12.5g 食物繊維2.7g 食塩相当量0.9g)

## ■ 豆と根菜のトマト煮

( 89kcal たんぱく質 7.5g 食物繊維3.0g 食塩相当量0.8g)

## ■ キュービックポテサラ

( 44kcal たんぱく質 1.9g 食物繊維0.3g 食塩相当量0.4g)

## ■ ブロッコリーの冷製スープ

(122kcal たんぱく質 6.7g 食物繊維2.1g 食塩相当量1.1g)

## ■ カルピスのくず餅 フルーツポンチ仕立て

( 80kcal たんぱく質 0.6g 食物繊維0.1g 食塩相当量0.0g)

### 栄養量

689kcal たんぱく質31.2g 食物繊維9.1g 食塩相当量3.7g



# とうもろこしごはん

## ■ 材料(米2合分：約6人分)

米	2合	塩	小さじ1/2
水	適量	酒	小さじ4
	(各炊飯器の目安に合わせる)	だし昆布	適量
とうもろこし	1本 <sup>(100g)</sup>		

## ■ 作り方

- ① とうもろこしの葉、ひげを取り、包丁で実を切り離す。
- ② 米を研ぎ、分量の目盛りまで水を加える。
- ③ ②に、切り込みを入れただし昆布、塩、酒、①を加え、十分浸漬させ、炊飯する。
- ④ しゃもじでムラ無く混ぜ、茶碗に盛り付ける。

# 椎茸となすの肉詰めあんかけ

## ■ 材料(2人分)

椎茸 2枚  
なす 1本

### (肉種)

鶏挽肉 100g  
長葱 40g  
塩・胡椒 少々  
醤油 小さじ2/3  
おろし生姜 小さじ1  
酒 小さじ1  
片栗粉 大さじ1

## (あんかけ)

もやし 30g  
青梗菜 1/8束(30g)  
人参 1/10本  
木耳 2g  
鶏ガラだし 90ml  
塩 小さじ1/10  
胡椒 少々  
酒 小さじ1  
醤油 小さじ1/3  
ごま油 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1

## ■ 作り方

- ① 椎茸の石づきを取る。なすはヘタを落として縦半分に切り、ボート状に果肉をえぐり取る。
- ② 長葱をみじん切りにする。肉種 of 材料を全て混ぜ合わせ、椎茸のかさの裏、なすに盛る。
- ③ 耐熱皿に②を並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ④ 青梗菜、人参はせん切りにする。木耳は水に浸して戻し、せん切りにする。
- ⑤ 鍋に鶏がらだしを入れ人参を煮る。沸騰したら、青梗菜、木耳を加える。
- ⑥ 火が通ったら、塩、胡椒、酒、醤油で味を調える。水溶き片栗粉でとろみ、ごま油で香りを付ける。  
③の上にあんをかける。

# 豆と根菜のトマト煮

## ■ 材料(2人分)

鶏むね肉	40g	オリーブ油	小さじ1/2
白ワイン	少々	コンソメ	1/3コ
トマト水煮	60g	水	50ml
ごぼう	40g	白ワイン	小さじ1
蓮根	40g	塩・胡椒	少々
ミックスビーンズ	30g	乾燥バジル	少々
絹さや	2枚		

## ■ 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、白ワインを振りかけておく。
- ② ミックスビーンズは水気を切っておく。  
ごぼうは皮をこそぎ、蓮根も皮をむく。  
一口大の乱切りにし、水にさらしておく。  
絹さやは筋を取り、茹でておく。
- ③ 圧力鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、ごぼう、蓮根を炒める。
- ④ ミックスビーンズ、トマト水煮、水、コンソメ、白ワイン、乾燥バジルを加えて蓋をし、沸騰後5分加圧して煮込む。
- ⑤ 火を止め、圧力が下がったら蓋を開け、塩・胡椒で味を調え、器に盛り付ける。



# キュービックスポテサラ

## ■ 材料（2人分）

市販のポテトサラダ	60g	〔	粉寒天	1.2g
調整豆乳	60ml		水	40ml
			ハム	適量

## ■ 作り方

- ① 市販のポテトサラダに調整豆乳を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れる。加熱し、沸騰後2～3分寒天を煮溶かす。
- ③ ①に②を注ぎ入れ、混ぜる。冷やし固める。
- ④ 四角く切り出し、器に盛る。花形に抜いたハムを上飾る。

# ブロッコリーの冷製スープ

## ■ 材料(2人分)

ブロッコリー 80g  
(茎も含む)

玉葱 1/6玉

バター 大さじ1/2

小麦粉 大さじ1

水	200ml
牛乳	140ml
コンソメ	4/5コ
生クリーム	小さじ1
塩・胡椒	少々

## ■ 作り方

- ① ブロッコリーは茎の固い皮を除き、粗く刻む。  
玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を炒め、小麦粉を振り入れる。  
焦がさないよう炒め、水、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけて鍋に戻す。生クリームを加えて  
温め、塩・胡椒で調味し、器に盛り付ける。

# カルピスくず餅

## フルーツポンチ仕立て

### ■ 材料(2人分)

カルピス	16ml	パイナップル缶	20g
水	50ml	キウイフルーツ	20g
牛乳	小さじ1		
砂糖	小さじ1.5	カルピス	大さじ1
葛粉	小さじ4	水	60ml
		氷	適量

## ■ 作り方

- ① 果物を1cm角に切る。カルピス、水、氷を合わせておく。
- ② 鍋にカルピス、水、牛乳、砂糖、葛粉を入れ、葛粉が溶けるまでかき混ぜる。
- ③ 火をつけ、かきまぜながら加熱する。  
沸騰し、ふっくらと粘りが出たら火を止める。
- ④ 濡れたスプーンで、③を一口分ずつ取り分け、①の中に落とす。器に盛り付ける。