

『下痢・便秘がある方のお食事』

2011年12月22日(木) 10:30~12:30

第75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

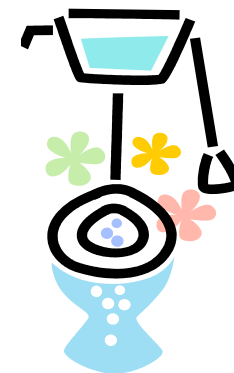
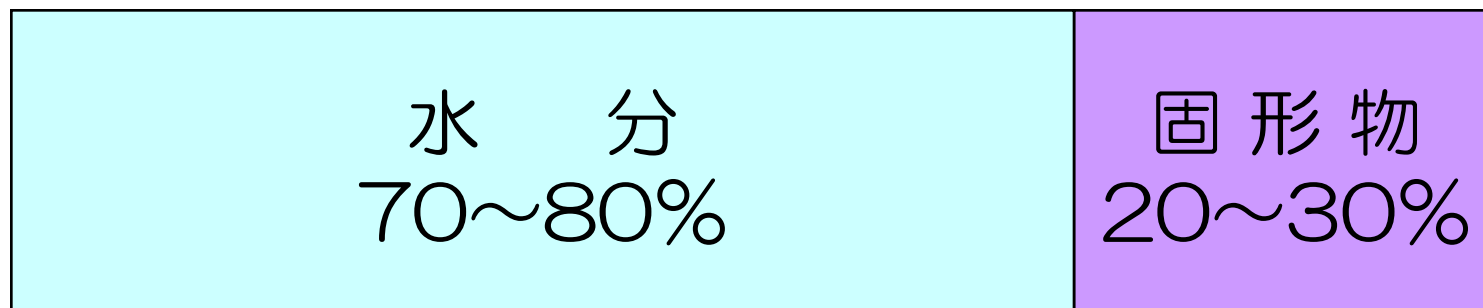


- 24～48時間で便となり排泄される。
- 食べた物は、胃・小腸で消化・吸収。
- 大腸には消化しきれなかったもの(未消化物)が流れてくる。
水分・電解質を吸収し便を形成。

◆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

便の成分



- 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』

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

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）

●繊維のやわらかい野菜

（人参 ほうれん草 大根 玉葱 かぼちゃ等）

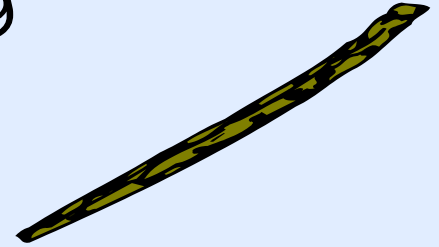
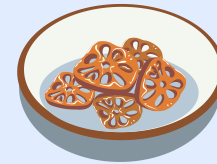
●芋類（じゃが芋 里芋 長芋 大和芋等）

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
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)
- さつまいも
- きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ 舞茸 等)
- 豆類 (大豆 納豆 おから 小豆等)
- 乾物 (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



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

*重症化すると腸閉塞になる可能性がある



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

《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

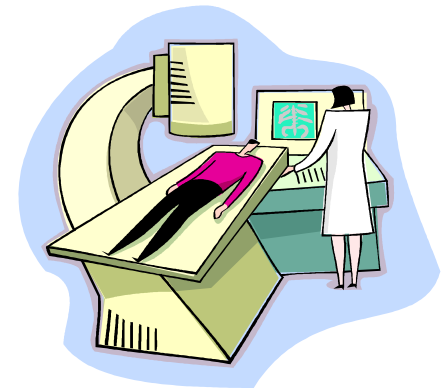
水分を多く含む便（水溶便等）が多量に排泄される状態

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。煮物やスープ等柔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

牛乳・乳製品 香辛料を用いた食品
アルコール カフェインを含む食品・飲料
プルーンやオレンジ等の果肉入り果汁飲料 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

お腹の調子を整える おせちメニュー

- 紅白サーモン梅型寿司 惣菜(根菜類)煮物を利用、簡単具入り押し寿司
(228kcal たんぱく質8.8g 食物繊維1.5g 食塩相当量1.4g)
- 彩りごまみそ松風焼き 具材を入れて食物繊維摂取、変わり松風焼き
(97kcal たんぱく質4.9g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.5g)
- 柚子香る紅白なます 電子レンジで早漬け、柚子のさっぱりなます
(17kcal たんぱく質0.2g 食物繊維0.6g 食塩相当量0.1g)
- 焼き芋きんとん 蒸かす手間を省いた、短時間焼き芋料理
果物で食感の変化と食物繊維を追加
(78kcal たんぱく質0.6g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.0g)
- パリパリごぼうスティック スナック感覚で豊富な食物繊維
(18kcal たんぱく質0.4g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.0g)

具沢山の汁物で野菜から食物繊維を摂取
お餅代わりにきりたんぽで術後にも安心

● きりたんぽの雑煮風汁

(90kcal たんぱく質4.3g 食物繊維1.7g 食塩相当量1.2g)

● 失敗なし！ほんのり香る酒粕ヨーグルトケーキ

(130 kcal たんぱく質3.9g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.2g)

炊飯器で作る 酒粕入り簡単お祝いヨーグルトケーキ

栄 養 量

エネルギー	659kcal	たんぱく質	23.1 g
食物繊維	7.7g	食塩相当量	3.4g

紅白サーモン梅型寿司

- 材料（2人分）

ご飯	茶碗小盛2杯 (200g)	〔根菜類の煮物(市販) 大さじ山盛2 めんつゆ 小さじ1/2
すし酢	大さじ1	
		スモークサーモン 4枚
		絹さや 適量

- 作り方

- ①根菜類の煮物は適当な長さに切り、鍋に入れ火にかける。
(きんぴらごぼう、切り干し大根、筑前煮等)
味が薄い時はめんつゆを加え、汁気を飛ばしながら炒りつける。
絹さやは塩茹でし、斜め半分に切る。
- ②ご飯にすし酢、①の切り干し大根を加え、切るように混ぜる。
- ③型にスモークサーモンを敷き、②の酢飯を入れ押し型で抜く。
器に盛り付け、絹さやをあしらう。



彩りごまみそ松風焼き

- 材料（2人分）

鶏ひき肉 100g

玉葱 1/10個

椎茸 1/2枚

人参 5g

いんげん 1~2本

みそ 小さじ1/3

醤油 小さじ1/3

砂糖 小さじ2/3

酒 小さじ1/2

パン粉 大さじ1.5

卵 1/6個分

〔 白炒り胡麻 小さじ1/3
黒炒り胡麻 小さじ1/3

みそマヨソース

〔 みそ 小さじ1/3
マヨネーズ 小さじ2

- 作り方

①玉葱、椎茸、人参はみじん切りにする。

いんげんは塩茹でし、みじん切りにする。

②鶏ひき肉にみそ、醤油、砂糖、酒、パン粉、卵を加え、粘りが出るまで混ぜる。

全体がなじんだら玉葱、椎茸、人参、いんげんを加え、混ぜる。

③天板にオーブンシートを広げ、②の肉種を入れ四角く平らにならす。

白炒り胡麻と黒炒り胡麻を表面に散らす。

④200℃に予熱したオーブンで20分焼く。四角く切り分ける。

⑤みそ、マヨネーズを混ぜ、松風焼きに添える。

柚子香る紅白なます

- 材料（2人分）

大根	60g	（	酢	小さじ2
人参	1/10本		砂糖	小さじ1
柚子の皮	少々		塩	ひとつまみ

- 作り方

- ①大根、人参はせん切りにする。柚子の皮は刻んでおく。
- ②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、大根、人参、柚子の皮（半量）を和える。
- ③電子レンジで500W30秒～1分程度加熱後、全体をさっと混ぜ、材料に密着するようにラップをかけ冷蔵庫で冷ます。
- ④味がなじんだら、器に盛り付け、柚子の皮をあしらう。

焼き芋きんとん

- 材料（2人分）

焼き芋	中1/2本	好みの具材	適量
水	40ml	栗の甘露煮 煮豆 果物 等	
砂糖	小さじ2	(料理例は、パイナップル缶)	
塩	少々	*焼き芋は市販のもので可	

- 作り方

- ①焼き芋は皮をむき、適当にくずしながら鍋に入れる。
- ②水、砂糖、塩を加え、火にかけて焼き芋を潰していく。
途中水が少なくなったら適宜、水を加える。
- ③焼き芋が十分潰れ、適度に水気を含み、なめらかなペースト状になったら火を止める。
- ④好みの具材を適当な大きさに切り、③に混ぜる。
器に盛り付ける。

パリパリごぼうスティック

- 材料(2人分)

ごぼう 30g

小麦粉

小さじ2/3

サラダ油

小さじ1/4

- 作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ、5~6cm程度の長さに切り、太い場合は2~4つ割にする。水に浸けアクを抜く。
- ②ビニール袋に①を入れ、電子レンジ500Wで2~3分加熱する。
- ③小麦粉、サラダ油を入れ、振りながらまぶす。
- ④袋から取りだし、天板に重ならないよう並べ、オーブンでカリッとするまで焼く。器に盛り付ける。

きりたんぽの雑煮風汁

- 材料 (2人分)

きりたんぽ 1/3本

鶏もも肉 30g

大根 40g

人参 1/10本

小松菜 1株

長葱 1/5本

椎茸 2枚

ごぼう 30g

だし 300ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ2/3

酒 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

- 作り方

- ①きりたんぽは輪切り、鶏もも肉は一口大に切る。
大根、人参は銀杏切り、小松菜は塩茹でし、適当な長さに切る。長葱は斜め切り、椎茸は石づきを取り、薄切りにする。ごぼうは皮をこそいでささがきにし、水にさらしアクを抜く。
- ②圧力鍋に鶏もも肉、大根、人参、椎茸、ごぼう、だし、塩を入れ蓋を閉め強火にかける。
圧力がかかったら、中～弱火にし、2～3分煮込み火から下ろす。圧力が下がったら蓋を開ける。
- ③きりたんぽ、長葱、小松菜を入れさっと煮る。
醤油、酒、ごま油で味を調え、汁椀に盛る。

失敗なし！

ほんのり香る酒粕ヨーグルトケーキ

- 材料（6人分：3合炊き炊飯器）

プレーンヨーグルト	150g	黒豆	適量
酒粕	15g		
卵	M1個		
砂糖	大さじ4		
薄力粉	75g		
ベーキングパウダー	小さじ3/4		
サラダ油	小さじ1.5		

- 作り方

- ①酒粕はフォークで潰しておく。
- ②炊飯釜にプレーンヨーグルト、酒粕、卵を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③②に砂糖、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふりい入れ、全体をざっくり混ぜ合わせる。サラダ油を加える。
- ④炊飯器を釜にセットし、炊飯のスイッチを押す。
- ⑤炊飯が切れたら、ケーキの中心に竹串を刺し、タネがつかないことを確認する。（付いてきたら再度炊飯スイッチを押す）
- ⑥そのまま炊飯器に放置し、粗熱が取れたら、釜から取り出す。切り分けて器に盛り付ける。黒豆をあしらう。

* 温かい状態だと、“ふわふわ感”が楽しめ、冷蔵庫で冷やすと“しっとり感”が増します。