



『下痢・便秘がある方のお食事』

2012年5月24日(木) 10:30~12:30

第85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。

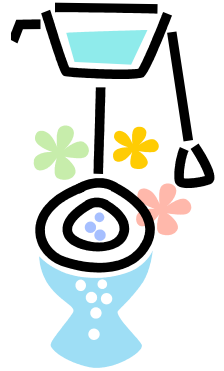
◆水分の吸収不十分、腸管運動が過敏
→ ゆるい便または下痢

◆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）

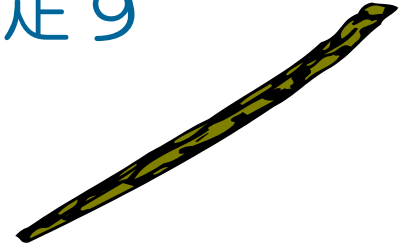
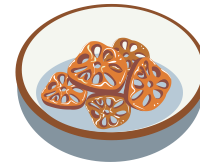
不溶性食物繊維

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

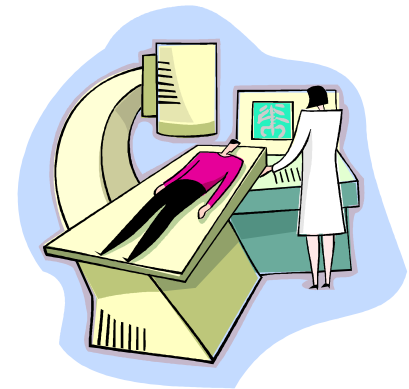
水分を多く含む便（水溶便等）が多量に排泄される状態

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

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

食物繊維を上手に摂るメニュー

・かに玉あんかけひじきご飯

ひじき・きのこ等、繊維の豊富な食材
を入れ込み食物繊維を無理なく摂取

(342kcal たんぱく質14.7g 食物繊維2.6g 食塩相当量1.4g)

・生姜香るもずく汁

もずくを使用して、手軽に食物繊維を摂取
生姜の香り&さっぱり口当たりの良い汁物

(27kcal たんぱく質2.5g 食物繊維1.5g 食塩相当量1.1g)

・トマトとじゃがいものサラダ

消化の良い野菜を使用した
下痢時の水溶性食物繊維サラダ

(76kcal たんぱく質1.8g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.6g)

・シリアルヨーグルトパフェ

整腸作用のあるヨーグルトと果物のパフェ
シリアルを加え、手軽に繊維アップ

(167kcal たんぱく質4.1g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.1g)

栄 養 量

エネルギー612kcal たんぱく質23.1g 食物繊維 7.5g 食塩相当量3.2g



かに玉あんかけひじきご飯

・材料（2合分：5～6人分）

【ひじきご飯】

米 2合

乾ひじき 大さじ2

顆粒だし	小さじ1
塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

・作り方

- ①乾ひじきは水に浸し、戻しておく。
- ②米を研ぎ、炊飯釜に入れる。ひじき、顆粒だし、塩、醤油、酒、みりんを加え、炊飯する。
- ③炊き上がったたら、底からすくい、切るように混ぜる。

かに玉あんかけひじきご飯(続き)

・ 材料 (2人分)

【かに玉】

卵 L玉2個
かに缶 20g
茹でたけのこ 30g
人参 小1/10本
生椎茸 1枚
サラダ油 小さじ1

【あんかけ】

しめじ 1/3パック
だし 80ml
塩 2つまみ
醤油 小さじ1/6
酒 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
水 小さじ1

青葱 適量

・ 作り方

①【かに玉】を作る。

茹でたけのこ、人参はせん切りにし、下茹でする。
生椎茸は、石突きを取り除き、粗みじんに切る。

②卵を割りほぐし、かに、たけのこ、人参、生椎茸を
混ぜ、サラダ油を敷いたフライパンに流し、
中火で焼く。周囲が固まってきたら、大きく混ぜ、
ふんわりと火を通す。

③【あんかけ】を作る。

しめじは石突きを取り、ほぐしておく。

④鍋にしめじ、だしを入れ火にかける。塩、醤油、酒、
で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

⑤皿にひじきご飯を盛り（1人軽く茶碗1杯分）、
かに玉をのせ、あんをかける。刻んだ青葱を散らす。

生姜香るもずく汁

・材料 (2人分)

もずく・味付けなし	100g	だし	300ml
絹豆腐	1/5丁	塩	小さじ1/4
えのき	1/5パック	醤油	小さじ1/3
オクラ	1本	生姜	小1/2片
茹で塩	少々		

・作り方

- ①もずくは、水気を切り、ざく切りにする。
- ②絹豆腐は、水気を切り、さいの目切りにする。
- ③えのきは、石突きを取り、食べやすい長さに切る。
- ④オクラは、塩茹でし輪切り、生姜はせん切りにする。
- ⑤鍋にだし、もずく、絹豆腐、えのきを入れ火にかける。
塩、醤油で調味し、オクラを加え、ひと煮立ちさせる。
器に盛り、生姜をのせる。

トマトとじゃがいものサラダ

・材料（2人分）

トマト 中1個
新じゃが芋 1個
パセリ 少々

【新玉葱のおろしドレッシング】

新玉葱 1/5個
醤油 小さじ1.5
砂糖 小さじ1/3
酢 小さじ1.5
オリーブ油 小さじ1/2

・作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種を取り、くし形に切る。
新じゃが芋は、茹で、皮をむき、輪切りにする。
パセリは、小房に分けておく。
- ② 新玉葱は、皮をむき、すりおろす。
醤油、砂糖、酢、オリーブ油と合わせる。
- ③ 皿にトマトと新じゃが芋を交互に並べ、中央部にパセリを飾る。②のドレッシングをかける。

シリアルヨーグルトパフェ

・材料 (2人分)

【ヨーグルトゼリー】

プレーヨーグルト	1/3カップ
牛乳	1/3カップ
ホイップクリーム	小さじ2
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	1.6g
水	小さじ2
レモン汁	小さじ1

【シリアル】

フルーツグラノーラ等 20g

【キウイソース】

キウイ	1/2個
砂糖	大さじ1
水	20ml

・ 作り方

- ①【ヨーグルトゼリー】を作る。
粉ゼラチンを水にふやかしておく。
- ②プレーンヨーグルト、牛乳、ホイップクリーム、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ③①のゼラチンを電子レンジで加熱して溶かし、②に加え、合わせる。
- ④グラス等に、シリアルを入れ、その上に、③を流し入れ、冷やし固める。
- ⑤【キウイソース】を作る。
キウイは皮をむいて、さいの目に切り、鍋に移し、砂糖、水を加え、さっと火を当てる。
- ⑥ヨーグルトゼリーの上に、キウイソースをかける。