

『下痢・便秘がある方のお食事』

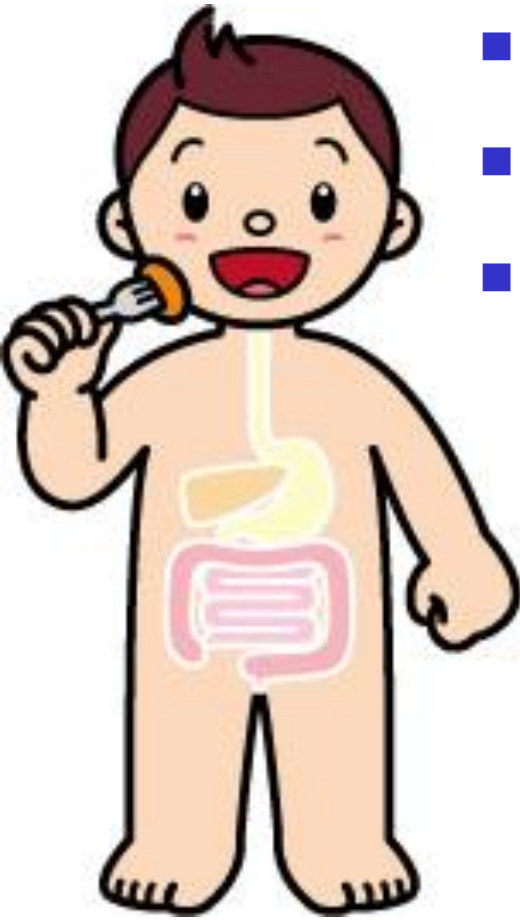
2013年2月28日(木) 10:30~12:30

第103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

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』



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

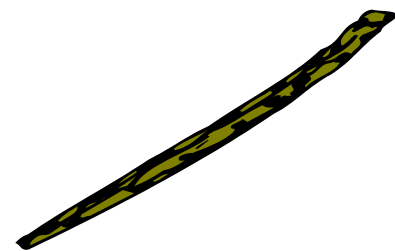
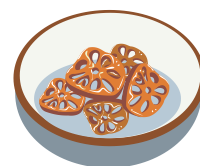
(ごぼう 筍 ニラ セリ セロリ ぜんまい等 山菜類)

● さつまいも

●きのこ類 (椎茸 えのき茸 しめじ エリンギ等)

●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

* 重症化すると腸閉塞になる恐れがある

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



便秘がある時



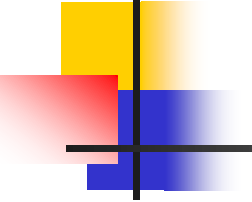
《食事の工夫》

- 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

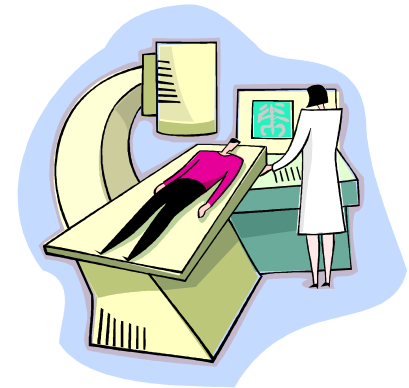
水分を多く含む便（水溶便等）が多量に排泄される状態

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. 刺激が強過ぎる食事
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

市販の“便通を整える食品”

●水溶性食物繊維（便通の改善を促す）

ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

オールブラン

シリアル・ビスケット

(株)ケロッグ



粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬



サンファイバー

(株)太陽化学



●オリゴ糖（腸内の善玉菌のエサになり、腸内細菌叢を改善）

オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



シロップタイプ

オリゴタイム

(株)昭和産業





食物繊維を上手に摂るメニュー

・春の香りの雛いなり

(203kcal たんぱく質 4.4g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.7g)

雛人形に見立てた桜風味のいなり寿司
芋類(里芋)を上手に使い食物繊維をプラス

・あさりときのこのこのとろみそば

(79kcal たんぱく質 4.5g 食物繊維2.2g 食塩相当量1.3g)

ソバ+キノコ類+筍で食物繊維豊富な一品
貝+香味野菜で旨味と香り豊かなそば

・野菜たっぷり 鮭のごまみそソース

(185kcal たんぱく質13.9g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.8g)

水溶性食物繊維を含む消化の
良い食材を加熱してボリューム感↓

・長芋とめかぶのカリカリ梅和え

(16kcal たんぱく質 0.5g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.5g)

芋類・海藻類で食物繊維を効率良く
味付めかぶを利用したお手軽料理

・あずき豆乳の2段プリン

(131kcal たんぱく質 4.9g 食物繊維2.0g 食塩相当量0.1g)

豆類(あずき)を取り入れ、食物繊維を補給
抹茶あずきの2層の簡単雛まつりデザート

栄養量

エネルギー614kcal たんぱく質28.2g 食物繊維9.9g 食塩相当量3.4g



春の香りの雛いなり

■ 材料（2人分）

< 酢飯 >

米飯	茶碗1膳分
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1.5
桜の塩漬	少々
白ごま	小さじ2
絹さや	2枚
茹で塩 人参	1/20本

< 味付油揚げ >

油揚げ	1/3枚
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2

< 雛いなるいの飾り >

冷凍里芋	4個	刻みのり	適量
だし	60ml	人参	適量
みりん	小さじ1/6	きゅうり	適量
塩	少々		
醤油	小さじ1/3	つま楊枝	4本
酒	小さじ1/3		

■ 作り方

① <酢飯>

桜の塩漬けの余分な塩を落とし、細かく刻んでおく。
酢に桜の塩漬け、砂糖を加え、よく溶かす。
炊き上がった米飯に回しかけ、白ごまを振り、
切るように混ぜる。

②絹さやは筋を取って塩茹でし、粗みじんに切る。
人参は粗みじんに切り、さっと茹でる。

③①を半分に分ける。

一方に絹さや(男雛)、他方に人参(女雛)を混ぜる。

④ <味付油揚げ>

油揚げを湯に通して油抜きし、水気を切り、
縦横半分に切る。端を落とし、開く。

⑤鍋に油揚げ、水、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ
煮含める。

⑥<雛いなりの飾り>

鍋に冷凍里芋、だし、みりん、塩、醤油、酒を入れ、煮含める。

⑦人参は小さい銀杏切り(扇)にし、茹でる。

きゅうりは短冊切り(勺)にする。

⑧雛いなりを組立てる。酢飯を三角おむすびにする。

味付油揚げを着物に見立ておむすびに巻く。

(絹さやの男雛は表側、人参の女雛は中側を表にする)

⑨里芋に、刻みのりを適当な長さに切り、目として

付ける。男雛は横長、女雛は縦長の目にする。

つま楊枝の持ち手部分を里芋に差し入れる。

⑩絹さやの方に男雛の里芋をのせる。つま楊枝を

おむすびに差し込み、きゅうりを勺として飾る。

人参の方は女雛の里芋をのせ、人参を扇として飾る。

あさりときのこのとろみそば

■ 材料（2人分）

そば(乾) 40g

あさり 6個

なめこ 1/2パック

えのき茸 1/2パック

茹たけのこ 30g

三つ葉 適量

ゆずの皮 少々

めんつゆ 40ml
(3倍濃縮)

水 160ml

*めんつゆ：50%廃棄として計算

● 作り方

- ①あさりは3%の塩水に浸け、2~3時間静置する。
十分砂を吐かせたら、殻をこすり合わせるようにし
水で洗う。
- ②えのき茸は石突きを取り、半分の長さに切る。
茹たけのこはせん切りにする。
三つ葉は根元を切り、2~3cmの長さに切る。
ゆずの皮は、せん切りにする。
- ③鍋にあさりと水を入れ火にかける。
あさりの口が開いたら、茹たけのこ、えのき茸、
なめこを加え、火を通し、めんつゆで調味する。
- ④そばを茹で、湯を切って器に盛る。
③を注ぎ、三つ葉を散らし、ゆずの皮をあしらう。

野菜たっぷり 鮭のごまみそソース

■ 材料 (2人分)

<鮭ムニエル>

鮭 1切
(25g × 4切にカット)
塩 ひとつまみ
酒 小さじ1

小麦粉 大さじ1
サラダ油 小さじ 1.5

<ごまみそソース>

キャベツ 1枚
ほうれん草 2株
人参 花型6枚分
生姜 1/10片
ごま油 小さじ1
鶏がら粉末 小さじ1/4
水 100ml
白練りごま 小さじ1
酒 小さじ1
みそ 小さじ1
胡椒 少々

■ 作り方

① <ごまみそソース>

キャベツはざく切りにする。

ほうれん草は根元を切り、4~5cmの長さに切る。

人参は花型に抜き、茹でる。生姜はすりおろす。

② フライパンにごま油を熱し、生姜を炒める。

香りが出てきたら、キャベツ、ほうれん草の順に加える。

③ 鶏がら粉末、水を加え、煮立ってきたら白練りごま、酒、みそを溶き入れる。胡椒を振る。

④ <鮭ムニエル>

4つに切り、塩、酒を振る。表面に小麦粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで焼く。

⑤ 鮭を盛り付け、③をかける。花型の人参を飾る。



長芋とめかぶのかりかり梅和え

■ 材料（2人分）

長芋 80g

味付めかぶ 1パック

きゅうり 1/5本

かりかり梅 1個

● 作り方

①長芋は皮をむき、せん切りにする。

きゅうりはせん切りにする。

②かりかり梅は、種を外し、実を粗く刻む。

③長芋、きゅうり、味付めかぶ(調味液ごと)、

かりかり梅を混ぜ、器に盛り付ける。



あずき豆乳の2段プリン

■材料（2人分）

粒あん	60g	いちご	2個
水A	40ml	苺マッシュマロ	2個
無調整豆乳	80ml		
抹茶	少々	練乳	適量
ゼラチン	2.6g		
水B	20ml		

● 作り方

①ゼラチンは水Bに振り入れ、ふやかす。

②粒あんに水Aを加え、のばす。

③抹茶に無調整豆乳を少量ずつ加え、練り混ぜる。
溶けたら、残りを混ぜる。

④電子レンジに①のゼラチンを入れ、500W10～20秒加熱し、溶かす。吹きこぼれに注意する。

⑤③に②の粒あんを加え、④のゼラチンを混ぜる。

⑥器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

(あずきは重く下に沈むため、自然と2層になる)

⑦いちごはヘタを取り、洗い、縦に薄く切る。

⑧⑥にいちご、マシュマロを飾る。好みに練乳をかける。