

『下痢・便秘がある方のお食事』

2017年7月12日(水) 12:00~14:00

第198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

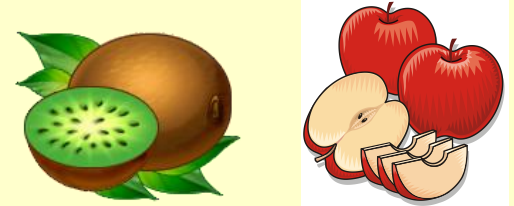
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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 水に溶ける。“ねばねば”と
“さらさら”するものがある。

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 苺 桃 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 南瓜 トマト等)
- 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

(*牛蒡 筍 蓮根 茄子 とうもろこし せり せりとうもろこし げんまい等山菜類)

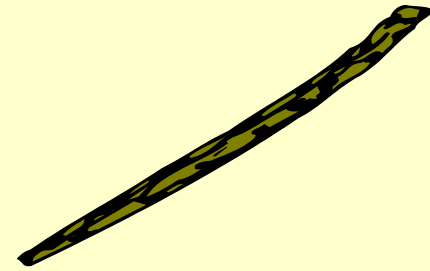
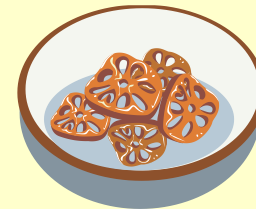
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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 (玄米 ライ麦 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(イレウス)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
 - 適度な油脂を摂取しましょう
- 腸粘膜を刺激し、蠕動運動を活発にします



便秘がある時



《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

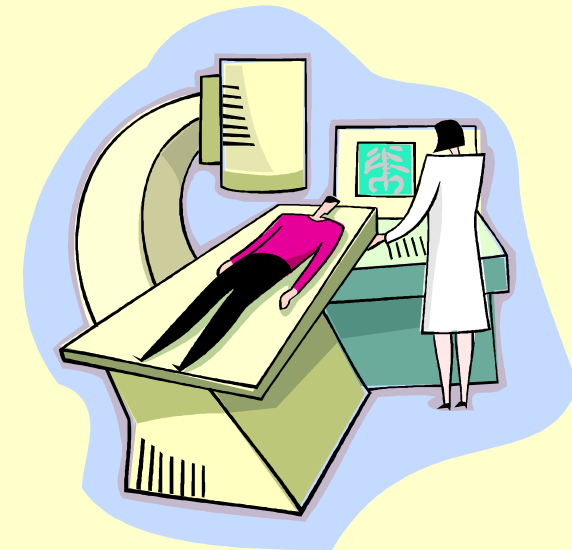
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

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

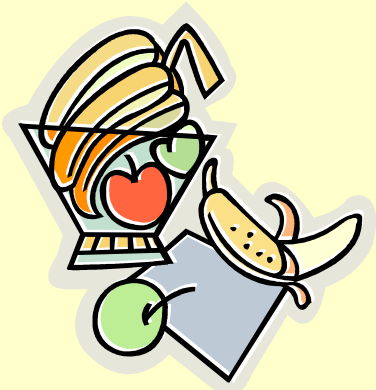
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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
 - 固く消化が悪い食品 油の多い食品・料理(揚げ物等)
 - 牛乳・乳製品 香辛料を多量に使用した食品
 - アルコール カフェインを含む食品・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）

粉末タイプ

イージーファイバー

(株)小林製薬



ドリンクタイプ

ファイブミニ

(株)大塚製薬



固形タイプ

クリーム玄米ブラン
シリアル・ビスケット

(株)アサヒ



サンファイバー

(株)太陽化学

市販の“便通を整える食品”

- 乳酸菌 ヨーグルト、飲むヨーグルト、発酵食品
- オリゴ糖

*オリゴ糖は、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）の
エサになり、増え、おなかの調子を整えます。

シロップタイプ

オリゴのおかげ

(株)塩水港精糖



オリゴタイム

(株)昭和産業



食物繊維たっぷりメニュー

・夏にぴったり水かけご飯

(186kcal たんぱく質3.8g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.6g)

ご飯を水洗いしてさっぱり！
モロヘイヤで繊維もたっぷり

・白身魚のムニエル＜おからソースがけ＞

(182kcal たんぱく質13.2g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.8g)

便秘対策にぴったりのおから
ホワイトソースで摂りやすさ◎

・一石二鳥！お腹に優しいカボサラ

(97kcal たんぱく質2.1g 食物繊維3.1g 食塩相当量0.3g)

下痢があるときにオススメ♪
ヨーグルトの乳酸菌で便秘にも！

・簡単リメイク、食べるスープ

(99kcal たんぱく質4.1g 食物繊維1.1g 食塩相当量0.9g)

おからソースを簡単スープに
パインでいつもと違う1品に

・繊維たっぷり柔らかごぼうケーキ

(95kcal たんぱく質3.0g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.0g)

間食に最適、柔らかケーキ
ごぼう入りで繊維もとれる！

栄養量 エネルギー672kcal たんぱく質26.3g 食物繊維6.3g 食塩相当量2.8g

食物繊維たっぷりメニュー

繊維たっぷり柔らか
ごぼうケーキ



一石二鳥！
お腹に優しいカボサラ



白身魚のムニエル
〈おからソースがけ〉



簡単リメイク、食べるスープ



夏にぴったり水かけご飯

夏にぴったり水かけご飯

・材料(2人分)

精白米	110g
水	

モロヘイヤ	20g
なす	10g
きゅうり	10g
大葉	1枚
めんつゆ (3倍濃縮)	5g

•作り方

- ①精白米を研ぎ、炊飯器に入れ、通常の水量に合わせる。
通常炊飯する。
- ②①が炊き上がったたら、ボウル、ざるに入れ冷水でぬめりを取る。水を切ってお椀に盛る。
- ③野菜類を水で洗う。モロヘイヤは茹で、冷水にさらし粗みじん切りにする。なす、きゅうりは0.5cm角に切る。大葉は粗みじん切りにする。
- ④ボウルに③とめんつゆを入れよく混ぜる。
- ⑤②に④をかけて完成。

白身魚のムニエル<おからソースがけ>

・材料(2人分)

めかじき	100g	しめじ	10g
薄力粉	大さじ1		
サラダ油	小さじ1	にんじん	5g
じゃがいも	30g		
おからパウダー	6g	レタス	10g
バター	4g		
豆乳	1/2カップ	粉パセリ	少々
コンソメ顆粒だし	1.4g		
塩	0.4g		
こしょう	少々		

•作り方

- ①メカジキは水で洗い、ペーパーで水気を取る。
メカジキに薄力粉をはたき、フライパンに油を敷いて焼く。
- ②野菜類を水洗いし、しめじは半分の大きさに、人参、レタスは1cm幅の短冊切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむき、鍋で茹でる。茹で終わったらフォーク等でつぶし鍋に入れる。
- ④③におからパウダー、バターを入れ炒める。まとまってきたら温めた豆乳、②を入れて煮る。
- ⑤具材が煮えたらコンソメ顆粒、塩、こしょうで味をつける。
- ⑥お皿に①を乗せ、その上に⑤をおたま1杯かける。
粉パセリを振りかけて完成。

一石二鳥！お腹に優しいカボチャ

・材料(2人分)

かぼちゃ 120g

たまねぎ 20g

枝豆 10g

ヨーグルト 40g

マヨネーズ 小さじ1

塩 0.4g

こしょう 少々

•作り方

- ①かぼちゃは大きめの一口大に切り、濡れたペーパー、ラップで包みレンジで3分温める。
- ②①の皮を剥き、ボウルに入れ、温かいうちにつぶす。
- ③玉ねぎは皮を剥き、薄くスライス、水に10分さらす。
枝豆は茹でて殻から外す。
- ④②に③、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ⑤④を器に盛り完成。

簡単リメイク、食べるスープ

・材料(2人分)

じゃがいも	30g	しめじ	10g
おからパウダー	6g		
バター	4g	にんじん	5g
豆乳	1/2カップ		
水	30g	レタス	10g
味噌	2g		
コンソメ顆粒だし	1.4g		
塩	0.4g		
こしょう	少々		
あさつき	1g		
パイシート	1/2枚		

•作り方

- ①「白身魚のムニエル〈おからソースがけ〉」で使用したソースを鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら味噌を溶かして味をつける。
- ②パイシートを必要に応じて解凍し、溶けたら薄く伸ばす。
- ③耐熱容器に①を入れ、あさつきを散らす。②のパイシートで耐熱容器に蓋をして200℃に熱したオーブンで10分焼いて完成。

繊維たっぷり柔らかごぼうケーキ

・材料(2人分)

ごぼう 10g

卵黄 13.2g

砂糖 4g

サラダ油 4g

水 6g

薄力粉 10g

ベーキングパウダー 0.4g

ココアパウダー 2g

卵白 26g

砂糖 10g

•作り方

- ①ごぼうの皮をむいてやわらかくなるまでお湯で煮る。その後フードプロセッサーで細かくする。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、それぞれボウルに入れる。卵黄には砂糖を入れホイッパーでよく混ぜる。油を少しずつ入れその度よく混ぜる。油が全部入ったら水を入れよく混ぜる。
- ③②に①を入れ、ふるった薄力粉、ココア、ベーキングパウダーを入れ混ぜる。
- ④卵白の方に砂糖を2、3回に分け入れ、ホイッパーで角が立つくらいの固いメレンゲを作る。
- ⑤③に④を半分入れ軽く混ぜる。残りの半分を入れ、軽く混ぜる。
- ⑥カップに移し、170℃に熱したオーブンで30分焼く。
- ⑦焼けたら⑥を網の上などに逆さにして置いて冷ます。冷めたら完成。