

『下痢・便秘がある方のお食事』

2018年4月11日(水) 12:00~14:00

第213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

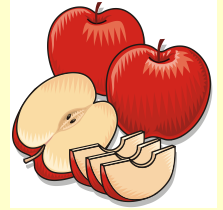
水分 70~80%	固形物 20~30%
--------------	---------------

- 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 切り干し大根 干し椎茸 等山菜類)

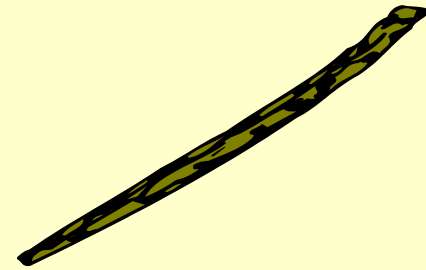
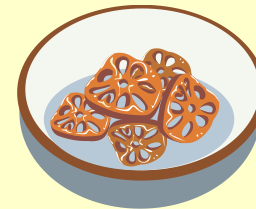
*不溶性のみならず、水溶性食物繊維も多く含まれています。

● 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

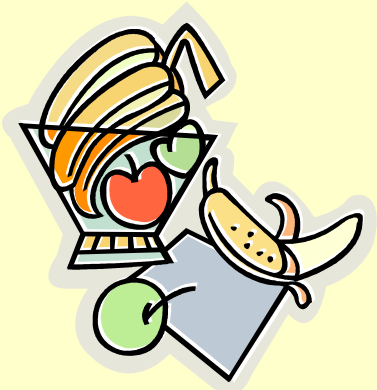
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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

・混ぜ込み酢飯の押しいなり寿司

(263kcal たんぱく質8.1g 食物繊維1.5g 食塩相当量0.7g)

混ぜ込む具材で食物繊維UP
押し寿司にして見た目鮮やか♪

・あさりとメカブの春スープ

(22kcal たんぱく質2.1g 食物繊維1.5g 食塩相当量1.0g)

春食材で繊維たっぷりスープ♪
オリーブオイルで蠕動運動UP!

・鯖のオレンジみそ焼き

(166kcal たんぱく質10.8g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.8g)

発酵食品で腸内環境の改善
マーマレードでお手軽料理♪

・春キャベツとザーサイのさっと炒め

(48kcal たんぱく質1.3g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.6g)

ザーサイも発酵食品の1つ!
旬を活かした腸活の1品!

・新たまねぎとキウイのカクテルサラダ

(42kcal たんぱく質1.3g 食物繊維0.7g 食塩相当量0.2g)

下痢の時にどうぞ♪
さっぱりサラダに豊富なペクチン

・フローズンヨーグルト～うめ風味～

(106kcal たんぱく質1.6g 食物繊維0.3g 食塩相当量0.2g)

ヨーグルトで簡単シャーベット♪
梅干しを活用して塩分補給

栄養量 エネルギー607kcal たんぱく質25.2g 食物繊維5.6g 食塩相当量3.5g

食物繊維たっぷりメニュー

フローズンヨーグルト
～うめ風味～

新たまねぎとキウイの
カクテルサラダ

春キャベツとザーサイの
さっと炒め

鯖のオレンジみそ焼き

混ぜ込み酢飯の
押しなり寿司

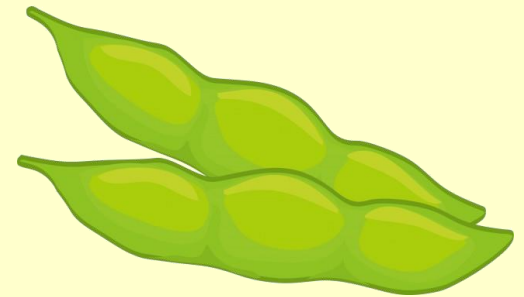
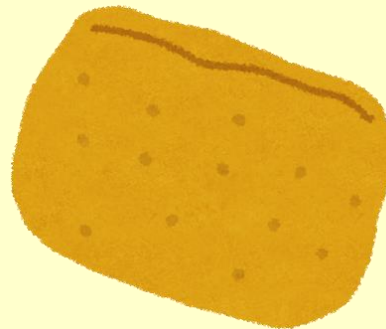
あさりとメカブの
春スープ



混ぜ込み酢飯のいなり押し寿司

・材料(米1合分：約3人分)

精白米	1合	鶏卵(錦糸卵用)	S玉1個
乾燥ひじき	3g	いなり揚げ	4~5枚
枝豆(サヤは除く)	30g	かいわれ大根	10g
寿司酢	小さじ4		



•作り方

- ① かいわれ大根は水で洗い、3cm長さに切る。
- ② ひじきをたっぷりの水で戻し、水気をしぼる。
- ③ 枝豆は塩茹でし、サヤからむいておく。
- ④ 洗米した米、②、③を釜に入れ通常の水量で炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら寿司酢を加える。
- 💡 しゃもじで切るように混ぜ、米粒を潰さないよう注意！
- ⑥ 鶏卵を溶きほぐし、油(分量外)をひいたフライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ⑦ いなり揚げは切り開いておく。
- ⑧ 適当な型(牛乳パックでOK)にラップをひく。
⑤半量→⑦半量→⑤半量→⑦半量→⑥
の順で重ねていく。
崩れないようしっかりと押さえる。
- ⑨ ⑧をラップごと型から取り出し、3等分に切る。
- ⑩ 皿に盛り付け、上に①を飾って完成。

錦糸卵
いなり揚げ
酢飯
いなり揚げ
酢飯


あさりとメカブの春スープ

- 材料(2人分)

あさり	60 g (10粒程度)	出汁	240 c c
生メカブ	30 g	薄口しょうゆ	大さじ2/3
(加工済みの物でもOK)		酒	小さじ1強
根生姜	適量	オリーブオイル	小さじ1/2



•作り方

- ① あさりは塩水に浸して冷暗所に置き、砂抜きする。
 - ② 砂抜き後、流水で殻を優しく擦り合わせるように洗う。
 - ③ メカブは流水で洗い、茎と耳を切り分ける。(耳を使用！)
 - ④ 切り分けた耳を干切りにする。
-  加工済みメカブは下処理不要！
- ⑤ 生姜は洗って皮をむき3cm長さの干切りにする。(針生姜)
 - ⑥ 出汁を入れた鍋に②を入れ、弱火でゆっくりと加熱する。
あくが出てきたら適宜取り除く。
 - ⑦ あさりの出汁で白濁してきたら、酒、薄口しょうゆで調味する。
 - ⑧ 火を止めたら④とオリーブオイルを加える。
 - ⑨ 器に盛り付け、⑤をのせれば完成。

鯖のオレンジみそ焼き

• 材料(2人分)



鯖切り身	100g
みそ	小さじ2
マーマレード	小さじ3弱



• 作り方

- ① 鯖は流水で洗いキッチンペーパー等で水気を拭いておく。
- ② みそ、マーマレードを合わせる。
- ③ 容器に①と②を入れ、冷蔵庫で寝かせる。(1時間以上)
- ④ グリルに入れ中火で4~5分焼く。
- ⑤ 皿に盛り付けて完成。

春キャベツとザーサイのさっと炒め

・材料(2人分)

春キャベツ	60g	オイスターソース	小さじ2/3
長芋	60g	ごま油	小さじ1
ザーサイ漬 (市販瓶詰め)	15g		



・作り方

- ① 春キャベツは洗って4cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。
- ② 長芋は洗って皮をむき3cm長さ、5mm角の細切りにする。
- ③ ザーサイ漬(瓶詰)は食べやすい大きさの細切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひき火を付けたら①、②を加えて軽く炒める。
- ⑤ しんなりとしたら火を消し、③を加えて均一に合わせる。
- ⑥ 皿に盛り付けて完成。

新たまねぎとキウイのカクテルサラダ


・材料(2人分)

新たまねぎ	20 g	はちみつ	大さじ1/2弱
トマト	40 g	マスタード	小さじ1強
キウイフルーツ	30 g	黒こしょう	適量
カッテージチーズ	10 g		



• 作り方

① 新たまねぎは薄皮を剥き、洗ったら 2cm長さの薄いスライスにする。

 新たまねぎは水にさらさないでOK！

20～30分、空気にさらすと辛味が弱まります！

② トマトは皮をむき1cm角の角切りにする。

③ キウイフルーツは皮をむき1cm角の角切りにする

④ ボウルに①～③を入れ、優しく合わせておく。

⑤ はちみつ、マスタード、黒こしょうを混ぜ合わせる。

⑥ 器に④を盛り付け、上にカッテージチーズをのせる。
さらに⑤をかけて完成。



～思ったよりも効率的でない？チーズからの乳酸菌～

ナチュラルチーズ…**乳酸菌を使用しない製法**も

○フレッシュチーズ…**熟成させない**

- ・カッテージチーズ・モッツァレラチーズ
- ・マスカルポーネチーズ・クリームチーズなど

○白カビ、青カビチーズ…**カビを吹き付けて熟成**

- ・カマンベールチーズ・ゴルゴンゾーラチーズなど

○ウォッシュチーズ ○ハードチーズなど

プロセスチーズ…**加熱するため乳酸菌は死滅**

- ・スライスチーズ・裂けるチーズ・6Pチーズなど

フローズンヨーグルト～うめ風味～

・材料(2人分)

プレーンヨーグルト	80g	黄桃缶	30g (1/2切)
生クリーム	小さじ2	ミント	適量
オリゴ糖	小さじ4		
梅干し	3g		



・作り方

- ① 黄桃缶は5mm幅でスライスする。(シロップは使用しない)
- ② 梅干しの果肉を滑らかに潰しておく。
- ③ ボウルに②、ヨーグルト、生クリーム、オリゴ糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 冷凍庫で3～4時間冷やす。
- ⑤ 軽にかき混ぜたら器に盛り付け①とミントを飾り完成。