

『下痢・便秘がある方のお食事』

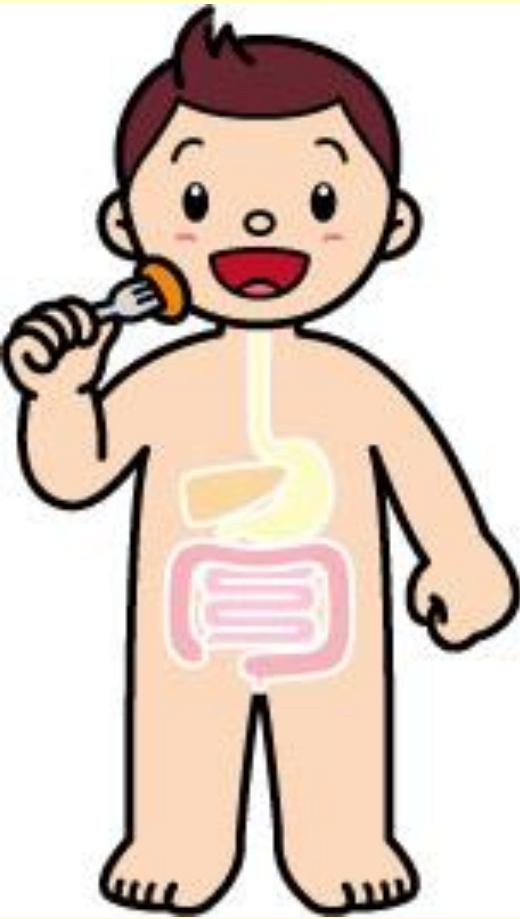
2018年7月25日(水) 12:00~14:00

第220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

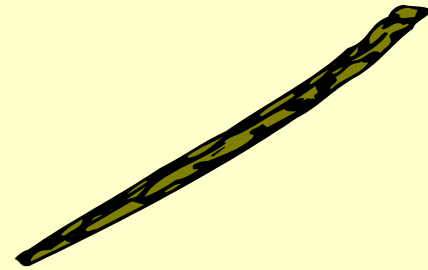
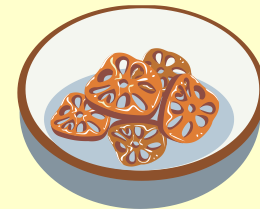
特徴 水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

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

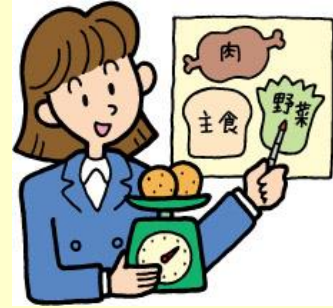
(抗がん剤・吐気止め・痛み止め等)

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

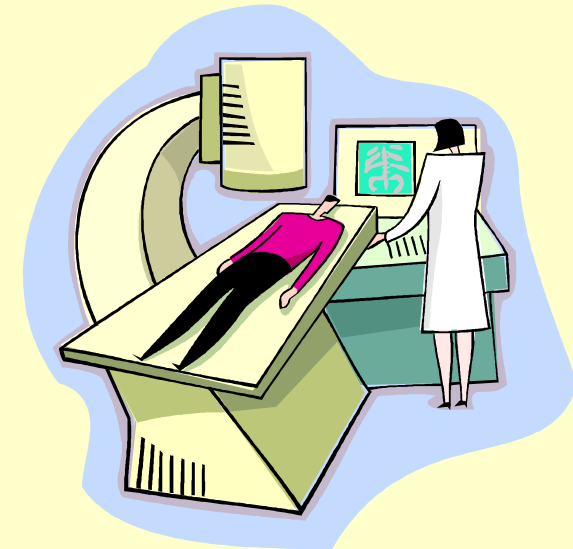
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

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

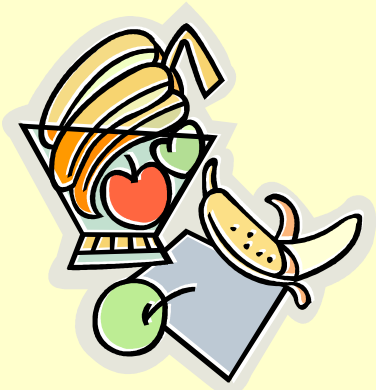
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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



サンファイバー

(株)太陽化学

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



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

オリゴのおかけ

(株)塩水港精糖



オリゴタイム

(株)昭和産業



下痢・便秘改善メニュー

・簡単！なんちゃって炊飯ピラフ

(198kcal たんぱく質3.6g 食物繊維1.2g 食塩相当量0.8g)

不溶性食物繊維で便秘対策！
適度な油脂も腸の運動のアップに

・ノンオイル！やわらか鶏のトマトソース

(91kcal たんぱく質10.7g 食物繊維0.5g 食塩相当量0.4g)

油脂を使わず、消化し易い1品に
酵素の力&低温調理で柔らかく！

・ねばねばトリオの腸活サラダ

(82kcal たんぱく質3.4g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.4g)

水溶性食物繊維 & 発酵食品の力
で腸の水分を吸収、下痢対策に

・糸寒天の彩り中華スープ

(20cal たんぱく質0.6g 食物繊維2.1g 食塩相当量1.2g)

野菜がたっぷりとれる中華スープ
糸寒天で食物繊維を手軽にプラス

・ヨーグルトのプチスコップケーキ

(120kcal たんぱく質3.5g 食物繊維0.6g 食塩相当量0.2g)

乳酸菌 & オリゴ糖のダブル効果
組み合わせると腸内環境改善♪

栄養量 エネルギー511kcal たんぱく質21.8g 食物繊維5.7g 食塩相当量2.8g

下痢・便秘改善メニュー

ねばねばトリオの腸活サラダ

ヨーグルトのプチスコップケーキ



ノンオイル！
やわらか鶏のトマトソース

簡単！なんちゃって炊飯ピラフ

糸寒天の彩り中華スープ



< 試食時の注意点 >

- イレウスリスクがある方、消化器術後の方等、消化の悪いものを控えている場合は、少量に抑え、良く噛みましょう。無理は禁物です。





簡単！なんちゃって炊飯ピラフ

・材料(米1合分：約3人分)

精白米	1合
ぶなしめじ	45g
赤パプリカ	15g
コーン缶詰	30g

バター	9g
コンソメ顆粒	小さじ1
★塩	少々
こしょう	少々
粉パセリ	適量

・少々：0.5～1g



•作り方

- ① 精白米は通常通り研いでおく。
- ② しめじはいしづきを切り落とす。横半分に切り、小房に分ける。
赤パプリカは種を取って1cm程度の角切りにする。
コーン缶詰はザルに空け、水気を切る。
- ③ 炊飯器に研いだ精白米と②の具材を入れる。
1合の目盛りまで水を入れた後に★を入れ、
上澄みの水分のみ軽く混ぜる。
- ④ 炊けたらしゃもじで切るように混ぜ、お皿に盛る。
- ⑤ 上から粉パセリを振りかけ完成。



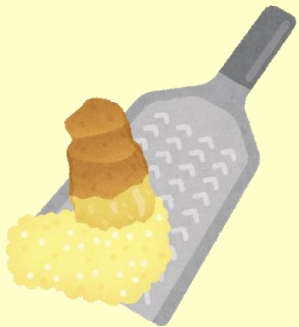
お米と具材を一緒に炊くときは、お米と具材は混ぜないで炊くとムラなくお米が炊けます♪

ノンオイル！やわらか鶏のトマトソース

• 材料(2人分)



鶏むね肉	100g	玉ねぎ	30g
酒	1/4カップ	トマト	40g (1/3個)
長ねぎ (緑)	1本分	レモン汁	小さじ1弱
生姜	20g	塩	一つまみ (0.4g)
		パセリ	適量



•作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取る。観音開きにし、厚さを均一にする。
- ② 長ねぎはざく切りにする。生姜は皮を剥き、すりおろす。
- ③ バットに②、酒を入れ ①の鶏むね肉を30分漬け込む。
- ④ ③の鶏むね肉の水分を軽く拭き取りフリーザーバックに鶏むね肉を入れ、しっかりと空気を抜いて閉じる。
- ⑤ ④をふつふつとした湯の中にフリーザーバックごと入れ15分茹でる。（沸騰させない事！）
火を止めてそのままじっくり冷ます。（15分程度おく）
- ⑥ 玉ねぎは皮を剥く。たまねぎ、トマトを粗みじん切りにする。
- ⑦ 耐熱ボウルに⑥、レモン汁、塩を入れ混ぜ、600Wのレンジで3分加熱する。
- ⑧ ⑤の鶏むね肉を取り出し、1cmの厚さのそぎ切りにする。
- ⑨ お皿に⑧を並べ上から⑦をかける。パセリを添えて完成。

ねばねばトリオの腸活サラダ

・材料(2人分)

納豆 1/2パック

オクラ 2本

長いも 30g

梅干 1/2個

酢 小さじ1強

味噌 小さじ1/3

オリゴ糖 小さじ1/3

オリーブオイル

大さじ1/2

鰹節 ふたつまみ



•作り方

- ① オクラは茹で、冷水で冷やした後5mm厚さに切る。
長芋は皮を剥いて5mm角で3cm程度の長さの拍子切りにする。
- ② 梅干は種を除き包丁でよくたたく。
- ③ ボウルに納豆と①の野菜をよく混ぜておく。
- ④ ボウルに酢、味噌を入れよく混ぜる。
混ぜたらオリゴ糖、オリーブオイル、②の梅干しを入れよく混ぜる。
- ⑤ 器に③を盛り、鰹節をまぶす。上から⑤をかけて完成。



8ページに記載してある、「オリゴのおかけ」を使用しています。

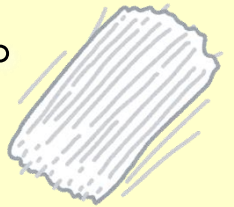
糸寒天の彩り中華スープ

・材料(2人分)

冬瓜	30g	水	1.5カップ
黄パプリカ	10g	鶏がら顆粒だし	小さじ1
レタス	1枚	薄口醤油	小さじ1
糸寒天	4g	★塩	一つまみ
		ごま油	小さじ1/2

・作り方

- ① 冬瓜は皮を剥いて一口大に切る。黄パプリカは種を除き1cmの角切り、レタスもパプリカと同様に切る。
- ② 糸寒天は4cmの長さに切る。
- ③ 湯を沸かし、①の冬瓜、黄パプリカを入れ茹でる。茹ったらレタスを入れさっと火を通し★を入れ、味付けをする。
- ④ 火を止め②の糸寒天を入れる。
- ⑤ お椀によそい完成。



糸寒天を入れた後に再度火にかけると溶けてしまいます。



ヨーグルトのプチスコップケーキ

・材料(2人分)

ヨーグルト (プレーン)	3/4カップ	ビスケット	2枚
オリゴ糖	大さじ1/2	牛乳	大さじ1弱
レモン汁	小さじ1	黄桃缶	20g
		キウイ	20g



・作り方

- ① ボウルにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れて水切りをする。
(前日から水切りをし、約半分の重さになればOK)
- ② 水切りしたヨーグルトをボウルに取り出し、オリゴ糖、レモン汁を入れよく混ぜる。
- ③ 袋にビスケットを入れよく砕く。そこへ牛乳を入れ全体に行き渡るように揉む。
- ④ ココット等容器に③を底に敷き詰め、上から②を流し入れる。
- ⑤ 黄桃缶は5mm角に、キウイは皮を剥き同様に5mm角に切る。ボウル等に入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の上から⑤の果物を敷き詰め30分冷やして完成



8ページに記載してある、「オリゴのおかげ」を使用しています。

