

『下痢・便秘がある方のお食事』

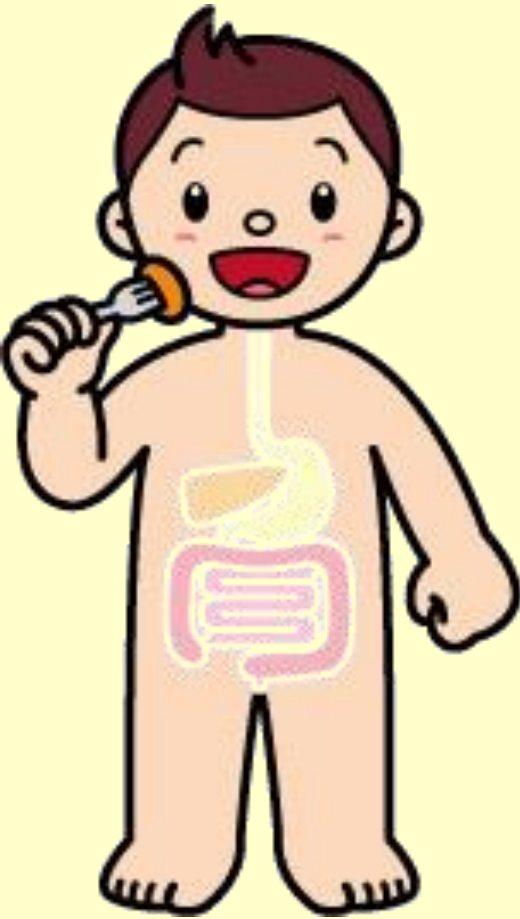
2019年10月01日(火) 12:00~14:00

第241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)

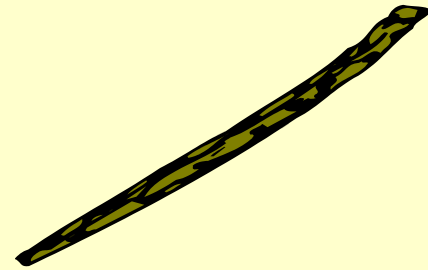
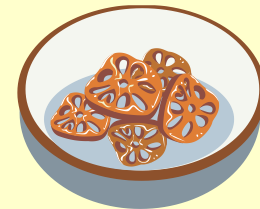
不溶性食物繊維

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

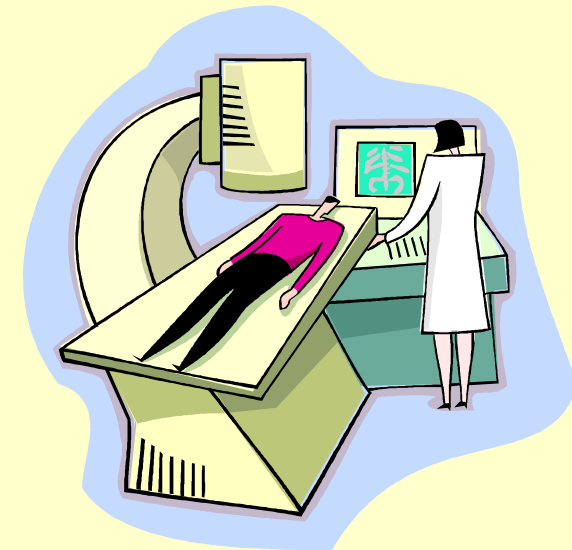
水分を多く含む便（水溶性便等）が多量に排泄される状態

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

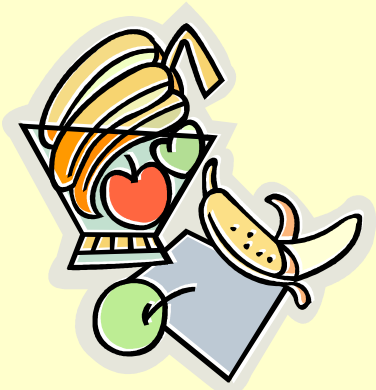
1. がん治療の副作用
(抗がん剤投与、腹部への放射線照射等)
2. 胃腸の機能低下
3. 刺激の強過ぎる食事
4. 抗生物質の投与
5. 感染
6. 心理的な負担





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



サンファイバー

(株)太陽化学

固形タイプ

クリーム玄米ブラン (株)アサヒ
シリアル・ビスケット



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



下痢・便秘改善メニュー

・とろとろの親子丼

(332kcal たんぱく質15.5g 食物繊維1.1g 食塩相当量1.0g)

水溶性食物繊維が豊富な山芋を使用
甘味は発酵食品の甘酒で優しい味わい

・きのこトマトの海苔うまみ炒め

(38kcal たんぱく質2.3g 食物繊維1.6g 食塩相当量0.6g)

きのこには不溶性食物繊維が豊富
トマトや海苔も合わせり、旨みアップ！

・ヨーグルトで作るぬか漬け風

(53kcal たんぱく質1.7g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.7g)

ヨーグルトと味噌で手軽に腸活！
実は食物繊維が豊富なアボカド♪

・白菜ごま豆乳スープ

(52cal たんぱく質3.5g 食物繊維0.5g 食塩相当量1.0g)

豆乳でたんぱく質も豊富にとれる！
すりごまでコク深いスープの完成です

・簡単さつまいもきんつば

(81kcal たんぱく質0.6g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.0g)

秋の味覚「さつまいも」をたっぷり使用
水溶き片栗粉で作れる簡単な1品です

栄養量 エネルギー557kcal たんぱく質27.5g 食物繊維5.5g 食塩相当量3.3g

下痢・便秘改善メニュー

きのこトマトのうまみ海苔炒め

簡単さつまいもきんつば

ヨーグルトで作るぬか漬け風



とろトロの親子丼

白菜ごま豆乳スープ



とろとろの親子丼

- 材料(1合：3人分)

精白米 1合

鶏もも肉 120g

玉ねぎ 中1/4個

かつお出汁 3/4カップ

★ 甘酒 大さじ3

濃口醤油 小さじ3

卵 1個半

山芋 60g

三つ葉 適量



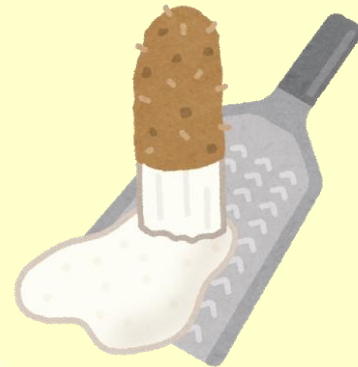
•作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
玉ねぎは薄くスライスに、山芋は皮を剥いてすりおろす。
- ③ 浅め目の鍋に★を沸かし、②の鶏もも肉と玉ねぎを入れ加熱する。
- ④ 卵はあらかじめ溶き、②の山芋と混ぜておく。
③に火が通ったら④を回し入れ弱火にする。
- ⑤ ④の卵に火が通ったら丼に盛ったご飯の上に乗せる。
上に三つ葉を散らして完成。

<ワンポイント>

半熟がお好みの方・・・

- ④では卵液（卵と山芋）を半分入れ弱火にかける。
火が通ったら残りの卵液を入れ、火を止め蓋をし、蒸す。
3分後蓋を開ければ半熟で完成♪

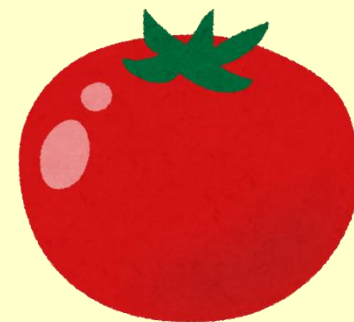


きのこトマトの海苔うまみ炒め

・材料(2人分)

しいたけ	20g
しめじ	40g
トマト	中1/4個
バター	6g
★濃口醤油	小さじ1
黒こしょう	少々
焼き海苔	全形1/8枚

かつお節 ひとつまみ



・作り方

- ① しいたけは石づきを取り薄くスライスにする。
お好みで石づきを小さく切ってもOK！
石づきを取ったしめじとトマトは一口大に切る。
- ② フライパンにバターをひき加熱する。
①のしいたけしめじ、★を入れ中火で炒める。
火が通ったらトマトも入れてさっと炒める。
- ③ 火を止め、焼き海苔を小さくちぎり入れ軽く混ぜる。
- ④ お皿に③を盛り、かつお節を散らして完成。



ヨーグルトで作るぬか漬け風

- 材料(2人分)

アボカド 中1/2個

大根 3cm程度

にんじん 3cm程度

プレーンヨーグルト 大さじ3

みそ 小さじ2

ビニール袋 1枚



・作り方

- ① アボカドは皮をむき種を取り除く。
大根、にんじんも皮を剥く。
上記3つの野菜はすべて5mm幅のいちょう切りにする。
- ② ビニール袋に①、プレーンヨーグルト、みそを入れ、
軽く揉みこむ。
※アボカドは柔らかいので潰れないように注意！
- ③ ②を一晩冷蔵庫で漬け込む。
- ④ 袋から野菜を取り出す。
ヨーグルトとみそを軽く拭き取り、お皿に盛り完成。



白菜ごま豆乳スープ

- 材料(2人分)

白菜	1枚
豆乳	3/4カップ
水	3/4カップ
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1.5
白すりごま	小さじ1

★ラー油 お好みでどうぞ



・作り方

- ① 白菜は一口大のそぎ切りにする。
- ② 鍋に豆乳、水を入れ火にかける。
- ③ ②がふつふつとしてきたら、①とめんつゆ、白すりごまを入れ弱火にかける。
- ④ 白菜に火が通ったら火を止め器に盛り完成♪

★お好みでラー油をかけてお召し上がり下さい♪

タンタン麺風にアレンジが出来ます。

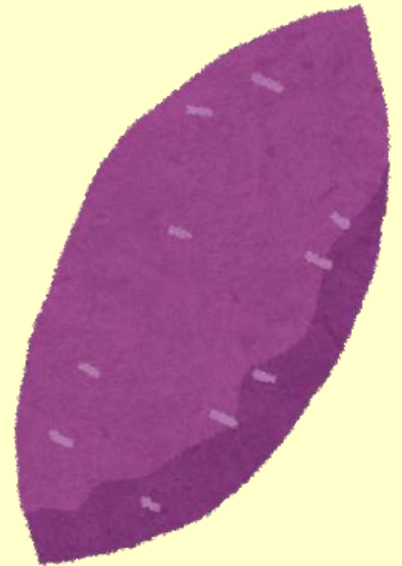
ラー油は刺激物ですので、使いすぎにはご注意ください



簡単さつまいもきんつば

- 材料(2人分)

さつまいも	80g
黒炒りごま	小さじ1/2
オリゴ糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1



・作り方

- ① さつまいもは皮を剥き小さめに切る。
- ② 鍋に水を張り、①を入れ火にかける。
さつまいもに火が通ったらザルに空け、熱いうちに潰す。
- ③ 潰したさつまいもにオリゴ糖、黒炒りごまを練りこむ。
- ④ ③の粗熱を取る。バット等を使用し、練ったさつまいもを四角に形作る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を用意する。④を1cm程度の厚さに切り全面に水溶き片栗粉をつける。
- ⑥ フライパンを弱火にかけ、⑤を焼く。
この時全面に火が通るように返しながらかく。
- ⑦ 焼けたらお皿に盛り完成。

