



便秘解消！

# おなかの環境をよくする食事

栄養管理室 柿崎 祥子(管理栄養士)

# 便秘の分類

慢性便秘

食事で改善できるのは  
こちら

器質性便秘

機能的便秘

病気が原因

腸の機能低下  
便意を我慢すると起こる

大腸の異常形態

腸の通過障害

習慣性便秘

一過性便秘

生活環境の変化  
精神的緊張

弛緩性便秘

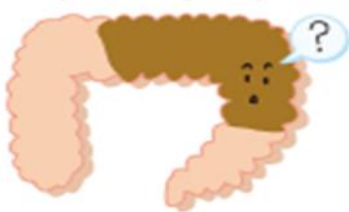
直腸性便秘

けいれん性便秘

女性に多い

高齢者に多い

ストレスに弱い人に多い



大腸全体の運動機能が低下して起こる。内臓下垂・虚弱体質の人に多い。一番多い便秘。

直腸までは便が下りてきているのに、便意が起こらない。

ストレスから結腸の緊張が異常に高まり起こる。便秘と下痢を繰り返す。コロコロ便、ポロポロ便。

# 便秘を予防解消する おなかの環境をよくする食事

## 大きなポイントは**3つ**です

①水 分

②食物繊維

③発酵食品  
乳酸菌



他にもいろいろあります...

# ①水 分

水 分



**質問です**

**1日にどれくらいの水分が体内を出入りしていると思いますか？**

## 水分摂取



## 水分排出



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)

引用：知っておきたい高齢者の食事・水分補給：Kewpie  
「健康のために水を飲もう」推進運動：厚生労働省

水分



**みなさんは1日にどれくらいの  
水分をとっていますか？**

**湯呑み1杯 約150ml**

**コップ1杯 180-200ml**

**ペットボトル350-500ml**



# こんな時は要注意！

食欲がない、食事量が少ない

のどが乾かないのであまり水を飲まない



便の量、水分が減る  
便が固くなる



便秘

# ①十分な水分摂取

便を軟らかく、出しやすく



## 【便秘対策①】

まずは、今より**コップ2杯分(約400ml)**  
を増やす！

**目覚めに1杯、寝る前に1杯**

\* **目覚めの1杯**は消化管の動きを促進する効果もあります

厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動



## ②食物繊維



**効果**

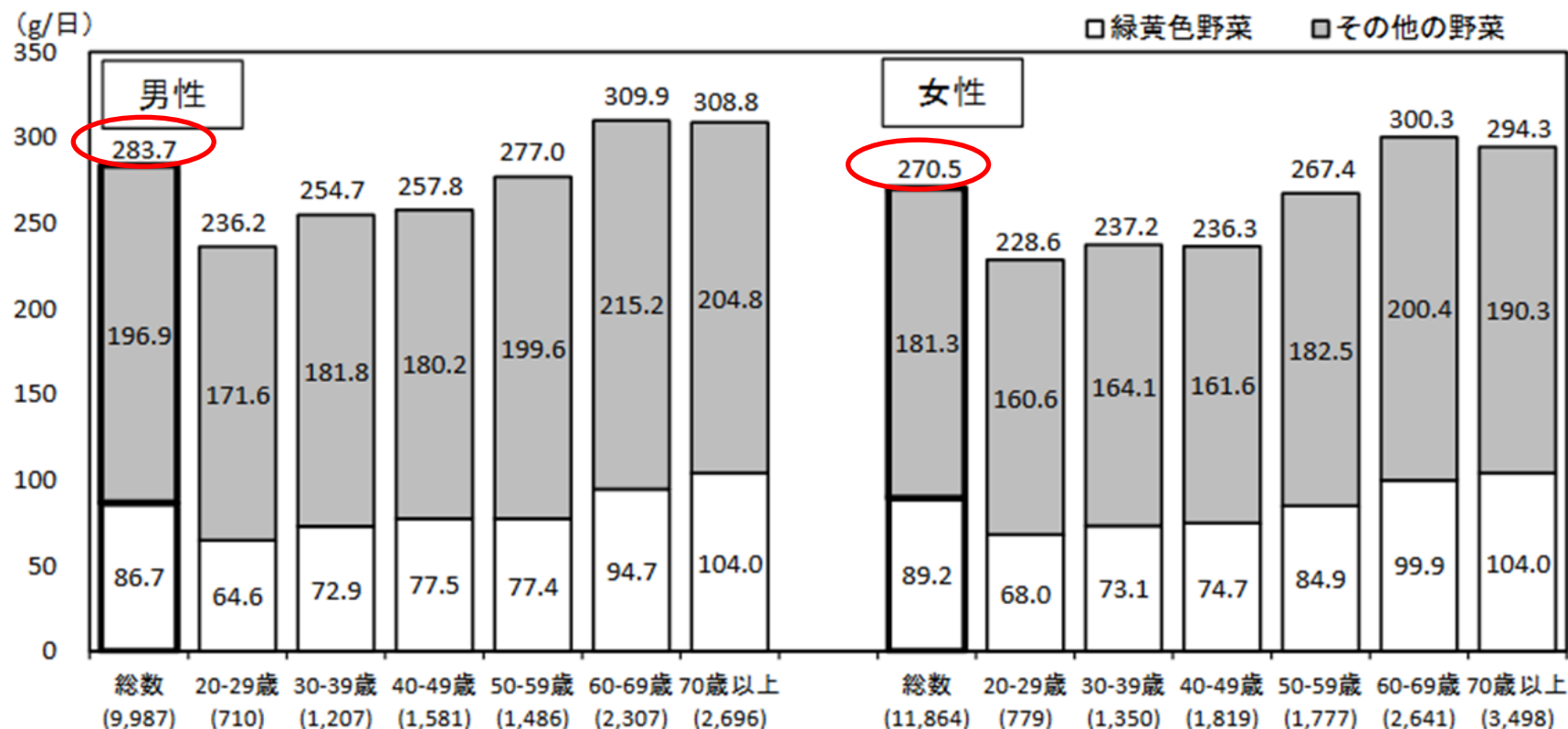
**腸の蠕動運動促進、便の量を増やす**

食物繊維が多い食品といえば、**野菜**



# 野菜の摂取目標値350g/日 **不足**

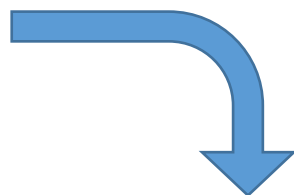
図 19 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



野菜の摂取量が350g以上の者の割合(%)	男性 総数	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳	男性 70歳以上	女性 総数	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	女性 70歳以上
	29.3	19.3	22.0	22.4	28.3	36.6	34.4	27.2	18.4	19.3	19.4	27.4	33.5	32.3

# 野菜の摂取目標値 **350g / 日**

②食物繊維



食物繊維に換算すると

**8-10g**



②食物繊維



ところが、

厚生労働省が目標としている

**食物繊維**の摂取量は**もっと多い**んです

# 日本人の食品摂取基準(2015年度版)目標量

男性：**20g/日**以上（70歳以上は19g以上）

女性：**18g/日**以上（70歳以上は17g以上）

## 実際の食物繊維摂取量（20歳以上）

男性 **15.0g/日**

女性 **14.4g/日**

平成27年国民栄養健康調査

1日に**4~5g** 足りないかも？

## ②食物繊維

②食物繊維



**効果**

**腸の蠕動運動促進、便の量を増やす**

**【便秘対策②】**

**1日 5g の食物繊維を増やそう**

# 食物繊維を **5 g** 増やすには . . .



サラダ



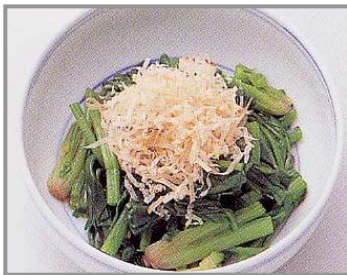
ソテー



ひじきの炒め煮



炒め煮



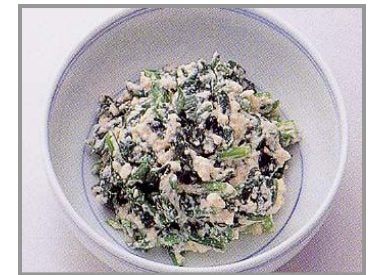
お浸し



おろし和え



酢の物



白和え

野菜の小鉢は大体 **2~2.5 g** 前後  
小鉢の料理を今より **2品** 増やしましょう

# 食物繊維を **5g** 増やすには・・・

コンビニやスーパーのお惣菜、野菜ジュースでも大丈夫！！



カット野菜（キャベツ等）  
120-150g/袋 **2-3g**



カット野菜（鍋、炒め用）  
250g前後/袋 **3-4g**



1本（200ml）  
**1.5-2.5g** 強化タイプ：**7-10g**

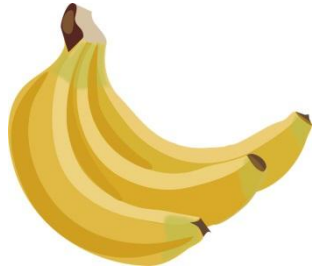


真空パックの惣菜  
なども利用して  
手軽に追加しよう！



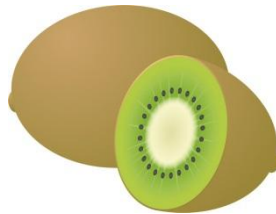
# 食物繊維を **5 g** 増やすには . . .

◆ 果物にも食物繊維が入っています ◆



バナナ中1本150g

**1.7g**



キウイフルーツ大1個100g

**2.5g**



乾燥プルーン2粒20g

**1.4g**



アボカド1/2個60g

**3.2g**

◆ 主食も工夫次第で食物繊維を増量できる！ ◆



ご飯100g

**0.3g**



胚芽米ご飯

**0.7g**



玄米ご飯

**1.4g**



麦飯100g

**1.8g**

# 食物繊維を **5 g** 増やすには . . .

◆ 食事量を増やせない方は、市販の**ファイバー粉末**や**粉寒天**などを利用するのもいいでしょう。



### ③発酵食品、乳酸菌



効果 **腸内環境**をととのえる

**良い腸内細菌を増やす**

**腸内細菌とは・・・**

人の腸に住む細菌の総称。腸内には100種類、100兆～1000兆、重さにして1.0kg～1.5kgの細菌が生息している。

# ③発酵食品、乳酸菌



腸の動きを悪くする  
=便秘になりやすい



善玉菌

ビフィズス菌など。腸内環境を整えて、  
便通などをよくする。



日和見菌

善玉菌が優勢なときは害がないが、  
悪玉菌が優勢になると一緒になって  
有害物質をつくる。



悪玉菌

大腸菌やウェルシュ菌、ぶどう球菌な  
ど有害物質をつくり、腸内環境を悪化  
させる。

健康なバランス 20%

70%

10%

腸内環境をととのえるには

③発酵食品  
乳酸菌



## いい菌を補給する プロバイオティクス

ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、チーズ、漬物



### 【便秘対策③】

発酵食品を毎日継続してとろう

## いい菌を育てる（エサを与える）プレバイオティクス

野菜、果物、海藻・きのこ類、オリゴ糖



ちなみに…  
補給+エサ シンバイオティクス

# 【まとめ】おなかの環境をよくする食事

## ①水分

コップ2杯の水分追加  
(400-500ml)  
目覚めの1杯、寝る前の1杯

便秘解消！



毎日継続してとろう

## ②食物繊維

1日5gの食物繊維を増やす  
1日小鉢2つ分

## ③発酵食品 乳酸菌

# お食事のことでお困りの方は

## 外来個別栄養相談（保険診療）



外来診療時に医師の診断に基づく食事療法のご相談を管理栄養士が定期的にお受け致します。

栄養相談は、医師からの予約が必要となります。

相談内容と関係のない診療科であってもお引き受けできる場合があります。まずは当院でおかかりの医師にご相談ください。

### (受付時間)

月～金 9：00～15：00 予約制 20分単位（初回は30分）

### 栄養相談

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	高村	柿崎	柿崎	高村	高村