

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2022.5

便秘に関する

食事と姿勢



取り扱い薬局

発酵性食物繊維に注目！

発酵性食物繊維は大腸で善玉菌のエサになり発酵し、腸内環境を改善することが報告されています。

＼ 腸内でまんべんなく発酵が起こるよう色々な種類をとると良い！

一緒にヨーグルトなどの発酵食品もとるのがおすすめ 例 ヨーグルトに、きなこ、オートミール、小麦ブランシリアル、バナナを入れて食べる

● ごぼう
● 玉ねぎ
● 大豆



● パーリーマックス ● オートミール
● もち麦 ● キウイ
● 押麦 ● バナナ



● 小麦ブラン
● 全粒穀類
● 玄米



朝がおすすめ

● 朝に色々な発酵性食物繊維をとると日中も発酵が続き、腸の動きがスムーズになりやすい

● 朝食後は腸が活発になるため最も良い排便のタイミング



サプリメントについて



食物繊維やプロバイオティクスをサプリメントで補う方法もありますが、薬の効果や疾患の治療に影響する可能性があります。まずは水分や食事、排便姿勢での改善を優先し、改善しない時は医師・薬剤師・管理栄養士に相談しましょう。

PHGG(グァーガム分解物)

下痢と便秘の改善について報告されている発酵性の水溶性食物繊維

含む食品 サプリメント

イヌリン

腸の動きを活発にすることが報告されている発酵性の水溶性食物繊維

含む食品 ごぼう、玉ねぎ



酪酸菌

下痢と便秘の改善について報告されているプロバイオティクス

含む食品 ぬか漬け、チーズ



オートミールの豆乳キムチリゾット



オートミールの発酵性食物繊維とキムチや味噌の乳酸菌がとれます。1皿で主食・主菜・副菜が揃う時短レシピです。果物も付けて朝食にしても良いですね。



材料(1人分)

● オートミール	40g	● 卵	1個
● コーン(冷凍)	40g	● 韓国のに	1g(約2枚)
● ほうれん草(冷凍)	30g	＜A＞	
● キムチ	50g	● 味噌	小さじ1/2
● 無調整豆乳	200mL	● ごま油	小さじ1/2

※オートミールは一般的な味付けされていないものを使います

作り方

- 電子レンジで加熱できる深めの皿(どんぶり皿等)に、オートミール、コーン、ほうれん草、キムチ、無調整豆乳を入れて混ぜ合わせます。
- ボウルに卵を割り、黄身と白身を切りながらよく溶いて1に回し入れます。
- 電子レンジ(500W)で6分を目安に、卵がお好みの硬さになるまで様子を見て加熱します。(冷凍の材料を使わない場合は3分が目安です)
- ＜A＞の材料を混ぜ合わせて味噌だれを作ります。
- 電子レンジから3をとりだし、ちぎった韓国のにを真ん中に飾り、まわりに味噌だれをかけて、できあがり。

※卵は溶かずに電子レンジで加熱すると爆発する恐れがあるため、必ずよく溶いてください

ひとり分あたりの栄養価 ※塩分は食塩相当量をあらわしています

エネルギー
388 kcal

食物繊維
8.6 g

炭水化物
47.1 g

たんぱく質
23.2 g

塩分
2.2 g

便秘に関する食事と姿勢



便が硬い、強くいきまないとでない、肛門でつまる、残便感があるなど
排便のお悩みにに関する情報をご紹介します。

便秘の原因と対応

便秘の原因は様々です。
心当たりや該当する症状があるか確認してみましょう。

① 便秘を引き起こす薬

薬が原因でお腹が張る、腹痛、下痢と便秘を繰り返すこともあります。まずは薬剤師に相談しましょう。



② 疾患による便秘

糖尿病性神経障害、甲状腺機能低下症、パーキンソン病、過敏性腸症候群などが原因で便が大腸を通過するのに時間がかかり、便が硬い、お腹が張る、腹痛などが起こることもあります。

疾患による便秘の注意点

※ 医師の診断のもとで適切な治療を受けましょう
※ 「不溶性食物繊維」は“とりすぎ”で便秘が悪化することもあります

小麦ブラン

不溶性食物繊維はとりすぎ注意



③ 糖尿病による神経障害の便秘

軽症なら血糖コントロールと生活習慣改善で良くなることが多いです。



！ 食生活のポイント

- 暴飲暴食はしない
- 1日3食規則正しく食べる

④ 過敏性腸症候群

便秘だけの方もいれば便秘と下痢を繰り返す方もおり、腹痛、便が硬い、お腹が張る、便意はあるがだしづらい、強くいきまないとでない、残便感などの症状があります。

！ 食生活のポイント

- 食物繊維をとる
- 体に良い菌(プロバイオティクス)をとる…酪酸菌、ビフィズス菌、乳酸菌



③ 水分や食物繊維の不足

水分・食事制限がある方は医師・管理栄養士に相談しましょう。制限がない方は以下のことを意識しましょう。

① こまめな水分補給

起床時、食事の前と後、活動後にコップ1杯ずつとると1日1500mL程とれます。



② 1日3食規則正しく、バランスよく食べる

食事が少ないと食物繊維や多くの栄養素が不足するため、ダイエットで便秘になる方もいます。

食事がなかなか食べられず痩せている場合

無理なく食べられるなら固形に近い食事を選ぶ



お粥より軟飯やご飯

食物繊維を含む栄養剤や栄養補助食品をとる



イヌリン、PHGG

食物繊維やプロバイオティクスのサプリメントの利用

※薬を飲んでいる方や疾患がある方は医師に相談

③ 食物繊維やプロバイオティクスをとる

食物繊維

オーツ麦、大麦、小麦ブラン、ライ麦豆、いも、根菜、海藻、果物など



プロバイオティクス

発酵食品
ヨーグルト、チーズ
キムチ、漬物、味噌など



④ 排便に関わる筋肉の問題や腹圧の低下

排便時に緩むはずの恥骨直腸筋が収縮したり腹圧が低下することで、便意はあるがだしづらい、強くいきまないとでない、残便感などが起こります。

排便時のポイント



- ① 両ひじが太ももにつくくらいの前傾姿勢
- ② 肛門をギュッと締めて5秒数えたら、フーッと息を吐いて腹圧を意識

恥骨直腸筋を緩めるコツをつかむため、①②の動作を1日に10～20セット程行うのがおすすめ

※原因はこちらに記載されているものが全てではありません。心配がある場合は消化器内科などを受診しましょう。