

# 栄養教室

# 便秘解消法



管理栄養士：佐藤 歩実



Gifu  
Heart  
Center

岐阜ハートセンター

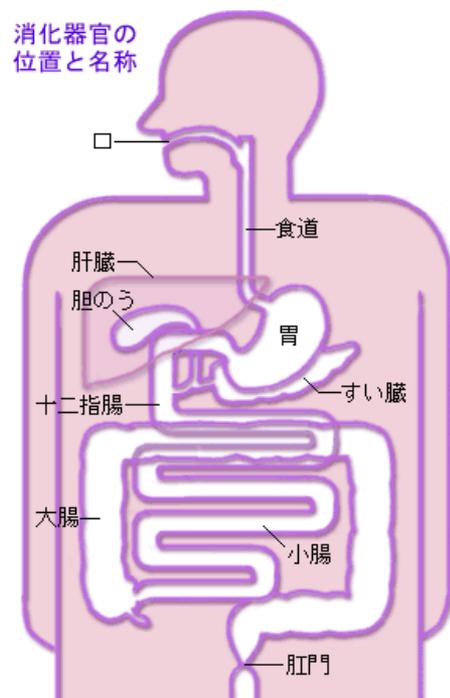
循環器疾患専門医療施設

循環器内科 心臓血管外科 内科

岐阜県岐阜市藪田南 4-14-4 (☎ 500-8384)  
Tel ▶ 058-277-2277 Fax ▶ 058-277-3377  
E-mail ▶ gifu@heart-center.or.jp  
URL ▶ <http://www.heart-center.or.jp/gifu/>

# 便秘とは？

☆便秘とは、3日以上便が出ない状態または、毎日排便があっても残便感がある状態をいいます。



## ☆直腸性便秘

直腸の神経が鈍くなったために便意を感じにくくなり、大腸のぜん動運動がおこらなくなる。

\* 便意を我慢する、高齢者や病気等で衰弱している人、浣腸を繰り返している人

## ☆弛緩性便秘

大腸の緊張が緩んでいてぜん動運動が弱いため便を十分に出せない状態。

\* 高齢者、虚弱体質、内臓下垂、体力低下

腹筋が弛緩している女性にも起こりやすい。腹部膨満感、残便感、食欲低下、頭痛、肩こりなどの症状を伴う。

## ☆痙攣性便秘

大腸が緊張してぜん動運動が強すぎるために起こるもので過敏性腸症候群の一種。

過敏性腸症候群では便秘と下痢が交互で起こったり、慢性の下痢が続く。

\* 精神的ストレス 食後に下腹部痛、うさぎの糞のような便 残便感が残る

# 便秘がもたらす様々な症状

☆腸閉塞

☆腹部膨満感

☆吐き気

☆イライラ、不眠

☆頭痛、肩こり、めまい

☆痔

☆大腸がん

☆食欲不振

☆吹き出物、ニキビ、しみ



# 便秘の原因

☆食物繊維の不足

☆ストレス

☆無理なダイエット

☆食事時間がまちまち

☆生活リズムがバラバラ

☆排便のリズムがバラバラ

☆水分の不足

☆運動不足

☆朝食を食べない



◎運動不足



- ☆朝、起きてすぐコップ1杯の冷たい水を飲む。
- ☆水を1日1.5L以上飲む。
- ☆朝食を食べる。
- ☆食物繊維を積極的に摂る。
- ☆食事時間を規則正しくする。
- ☆睡眠時間を規則正しくする。
- ☆運動する。
- ☆ストレス解消法を持つ。
- ☆朝、トイレに行く習慣をつける。



## ☆食物繊維

### 水溶性食物繊維



☆昆布、わかめ、こんにゃく、果物、芋など

### 不溶性食物繊維

1日20～25g摂  
りましょう！

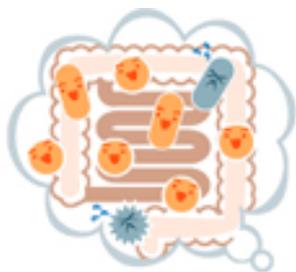
☆穀類、野菜、豆類、エビやカニの皮など



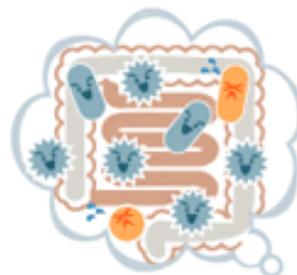
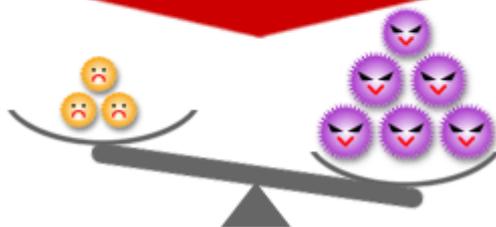
# 食物繊維を多く含む食品

食品名	1回使用目安量(g)	含有量(g)	食品名	1回使用目安量(g)	含有量(g)
さつまいも	100	2.32	白菜	100	1.09
里芋	70	1.54	キャベツ	40	0.57
ゆでそば	200	3.25	レタス	50	0.55
玄米	100	2.92	糸引き納豆	40	3.84
食パン	100	2.55	おから	40	3.77
ゆでとうもろこし	100	2.01	ゆで大豆	40	2.84
切干大根	20	3.58	木綿豆腐	100	0.62
日本南瓜	100	2.99	ひじき	10	5.49
ゆでたけのこ	100	2.27	生椎茸	40	1.82
ブロッコリー	70	1.87	寒天	2	1.63
にんじん	70	1.79	キウイフルーツ	70	1.85
ほうれん草	70	1.75	りんご	100	1.63
なす	100	1.66	柿	100	1.60

# 善玉菌と悪玉菌



加齢・食生活の偏り  
心理的ストレス  
病気の時  
抗生物質の服用中



## 善玉菌

乳酸菌(ビフィズス菌、アシドフィルス菌、ブルガリア菌、ヤクルト菌など)



## 悪玉菌

ブドウ球菌、ウェルシュ菌

# ストレス解消法

**Sport** スポーツ(運動・体操・散歩)

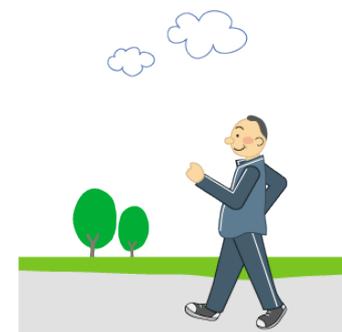
**Travel** トラベル(旅行・ハイキング)

**Recreation** レクリエーション(趣味)

**Eat** イート(食事、楽しく食べる)

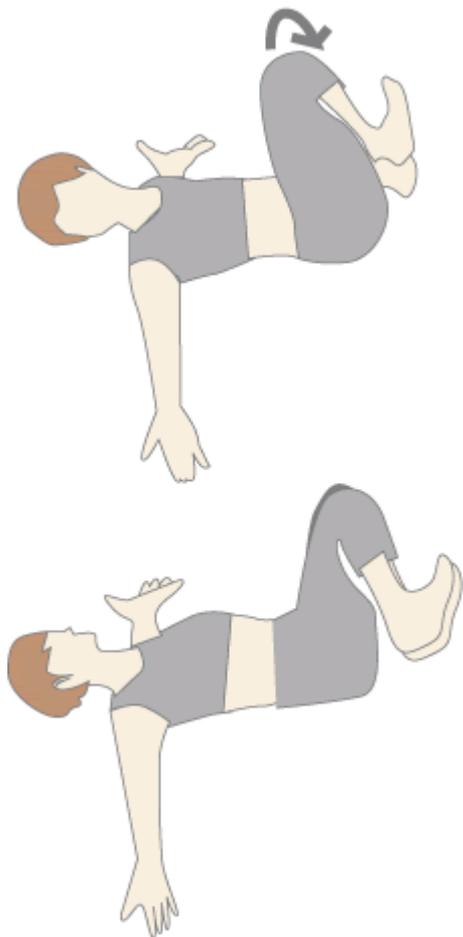
**Sleep** スリープ(ぐっすり眠る、休養)

**Smile** スマイル(笑う)

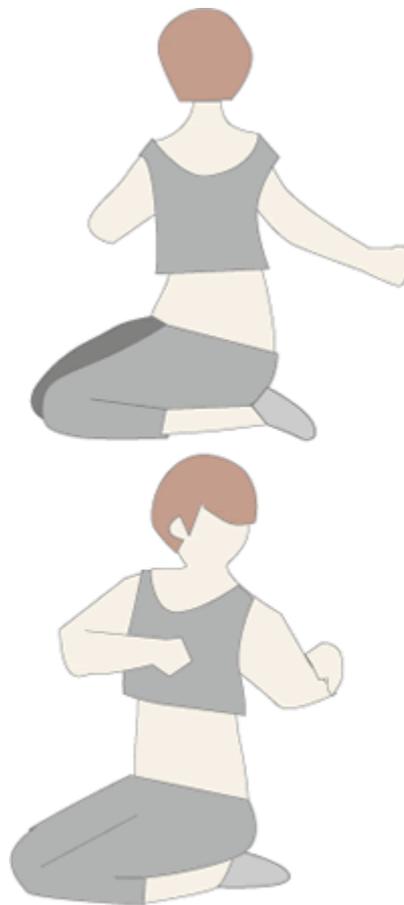


# 運動法

体を左右にねじる運動

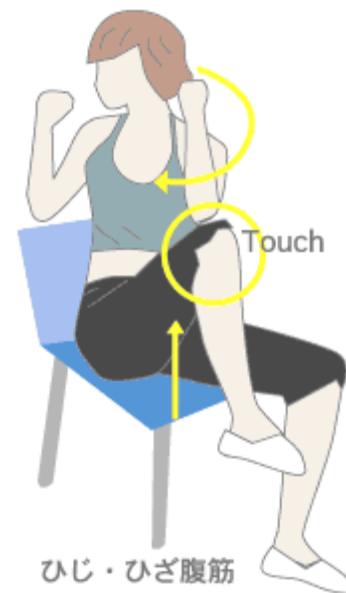


左右に合計30回×2セット



正座で腰ひねり

左右に合計30回×2セット



左右10回×2セット

# 本日の試食 (632kcal 塩分2.9g 食物繊維11.1g)

☆ごはん150g (252kcal 塩分0g 食物繊維0.5g)

☆**貝柱とエリンギのソテー** (149kcal 塩分1g 食物繊維4.0g)

貝柱80g エリンギ50g 赤ピーマン30g ブロccoliリー30g  
バター5g 醤油4g 塩0.2g

☆**山芋ともずくのわさび醤油** (41kcal 塩分0.9g 食物繊維1.5g)

山芋40g もずく30g 胡瓜20g ねりわさび0.3g  
薄口醤油5g 焼きのり1g 白ゴマ1g

☆**きのこのおろし汁** (68kcal 塩分0.9g 食物繊維3.5g)

生椎茸20g なめこ20g しめじ30g 油揚げ10g  
だし汁100cc 薄口醤油5g 大根60g 小葱5g

☆**柿ヨーグルト** (122kcal 塩分0.1g 食物繊維1.6g)

柿100g ヨーグルト(無糖)100g

