

7.排便と食事

● 便秘の時の食事

便秘とは？

排便回数が減少または排便量が減少した状態であり、排便後に不快感が残る場合をいいます。原因としては、直腸に到達する便の量の減少、排便反射の障害、小腸・大腸・肛門における通過障害、胃腸疾患、薬物、神経系の障害、内分泌代謝性疾患、臥床などによって腸の運動が障害されたとき、生活環境が変わり精神的ストレスを受けたときなど、原因は様々です。



排便は、食事をするすることで促される生理機能です。よって便秘を解消するには、まず食事の見直しから始めることが大切です。

- ① 一日三回規則正しく食べる
- ② 食事の摂取量が不足しない
- ③ 水分を十分にとる
- ④ 食物繊維を十分にとる

1) 食物繊維について

便秘解消に効く食べ物として第一にあげられるのは食物繊維を多く含む食材ですが、これには2種類あり、それぞれ働きが違います。

●水溶性食物繊維

水に溶ける性質を持つ食物繊維で、腸内の善玉菌を増やす効果があり、腸の中でゲル状の柔らかい便を作る働きがあります。リンゴやみかんなどの果物、人参やキャベツ、トマトといった野菜類には「ペクチン」という食物繊維が豊富に含まれます。また、寒天や海藻類には「アルギン酸」という食物繊維が含まれています。



●不溶性食物繊維

水に溶けずに水分を吸収して膨らみ、便のカサを増して腸管を刺激し、腸のぜん動運動（内容物を運ぶ動き）を活発化させ、便通を促進する働きをします。大豆やイモ類、ゴボウなどの根菜類や、キノコ類、穀類などに多く含まれる食物繊維です。便秘にならないためには、これら2種類の食物繊維をバランスよく摂ることが重要です。



すでに便秘であれば、タイプにより効果的な摂取バランスが変わってきます。腸のぜん動運動が弱い「弛緩性便秘」の方は、不溶性食物繊維を多めに摂取して腸の動きをよくすることで便秘の改善が期待できます。逆に、腸が緊張状態にある「痙攣(けいれん)性便秘」の方は、水溶性食物繊維を多く摂って便をやわらかくしてあげると効果的です。なお、不溶性食物繊維は摂り過ぎるとよけいにお腹が張り、症状が悪化する場合がありますので、注意が必要です。

2) 他の便秘改善に有効な食品

●発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内を弱酸性にすることで悪玉菌(有害な腸内細菌)の増殖を抑え、善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があります。ぬか漬けやキムチ、味噌や納豆などは植物性乳酸菌を多く含みます。また、ヨーグルト、チーズなども動物性乳酸菌が多く含まれています。チーズは加工されていないナチュラルチーズがお勧めです。



●オリゴ糖

オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす作用があります。玉ねぎやニンニク、アスパラガスなどの野菜類や、ハチミツなどにも含まれます。

●プルーン

2種類の食物繊維をバランスよく含むほか、便秘解消に役立つといわれる成分「ソルビトール」を含んでいます。これは甘味料の一種で、大腸の水分吸収を抑え、便が固くなるのを防ぐ働きを持っています。



●オリーブオイル

オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は小腸で消化・吸収されにくく、大腸で腸管を刺激し、ぜん動運動を促します。また、潤滑油の役割を果たして排便をスムーズにする働きもします。成人では一日大さじ2杯を摂取すると効果があるといわれており、そのうちの1杯は朝食時に摂取することをお勧めします。

3) 水分補給について

水分が十分補給できていないと、硬い便が直腸に溜まってしまう直腸性便秘や腸の運動機能が弱まる弛緩性便秘を引き起こします。一日に1.0~1.5ℓの水分は摂るようにしましょう。ただし、タンニンが多く含まれる飲み物(コーヒーや紅茶、濃い緑茶など)は摂りすぎるとぜん動運動を抑制してしまう作用がありますので注意が必要です。



*水分制限のある方の1日の水分摂取量は医師にご相談ください。

下痢の時の食事

【下痢とは】

糞便中の水分量が増えて軟便となった状態で、下痢の時には体から水分やミネラルが減って体力の低下を招きます。また、水分が減りすぎると脱水症状になってしまうこともあります。

体力が落ちてしまったからといって体力をつけようと無理に消化の悪い食べ物をたくさん食べてしまうと、かえって症状を悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。

下痢がひどい場合には、無理に食べずに絶食して様子をみながらスープなどの流動食をとり、徐々にお粥などに移行していきます。下痢が軽い場合には体に負担がかからないように、なるべく消化の悪い物や冷たい食べ物を避け、負担が軽いものや整腸作用のある食品をとるようにしましょう。



1) 下痢の時によい食べ物・食べ方

下痢の時にはできるだけ刺激物や脂質が少なく消化がよい食べ物をとってください。特にたんぱく質には便を固くする作用がありますので積極的に摂りたい栄養素です。

以下の食材は下痢の時、悪化せずに栄養をつけるのに適した食べ物です。味は淡白なものが多いですが上手に組み合わせて摂ってください。

●うどん・お粥

しっかり煮たうどんは消化が良くお勧めです。お粥は一見消化によさそうですが、かまずに食べると唾液が分泌されず、逆に消化が悪くなってしまいます。十分に噛んで食べるようにしましょう。

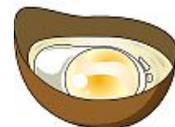


●イモ類

サツマイモやこんにゃくには食物繊維が多く含まれているため、胃に負担がかかりやすく良くありません。ジャガイモはサツマイモに比べれば食物繊維は少ないのですが、下痢の初期では控えましょう。

●タマゴ

タマゴは調理の仕方によって消化の速度も変わってきます。半熟卵は消化が早いのですが、卵焼きや目玉焼きは半熟卵の倍の消化時間がかかりますので避けましょう。



●豆腐

豆腐は脂質が少なく良質なたんぱく質が含まれています。煮豆腐やみそ汁の具材として使われると良いでしょう。



●魚類

脂肪が少なく消化も良いので白身魚が良いでしょう。

●肉類

良質のたんぱく質を含み脂質が少なく消化に良い鶏ささみはお勧めですが、豚バラ肉やベーコン、ソーセージなどは脂肪が多く消化に悪いため避けましょう。



●野菜類

健康維持のため野菜は不可欠ですが、下痢の時には食材を選ぶ必要があります。



ごぼう、キノコ、ねぎ、タケノコ、レンコンなど食物繊維の多いものは控えましょう。細かく切った人参に塩分を加え柔らかくしてスープにすると水分と塩分が補給できますのでお勧めです。

●果物

バナナやリンゴは消化が良いためお勧めです。バナナは固いものより軟らかいものを選びましょう。リンゴもミキサーなどで細かくすると良いでしょう。果物は消化が良いというイメージがありますが、キウイやパイナップルといった食物繊維が多いものもありますので注意しましょう。



●調味料

腸に負担をかけないように油や糖分、香辛料は避けましょう。

3) 水分補給によい飲み物について

下痢の時には、水分も排泄されるので十分に水分を摂りましょう。摂取する飲み物は、コーヒーなどの刺激物を避けて温かいものが基本となります。



みそ汁は塩分やミネラルを含んだ食品ですので水分補給や栄養補給に最適です。但し具材にはキノコ類や食物繊維の多い野菜は避けましょう。また、番茶やほうじ茶は他のお茶よりカフェインが少ないのでお勧めです。

