

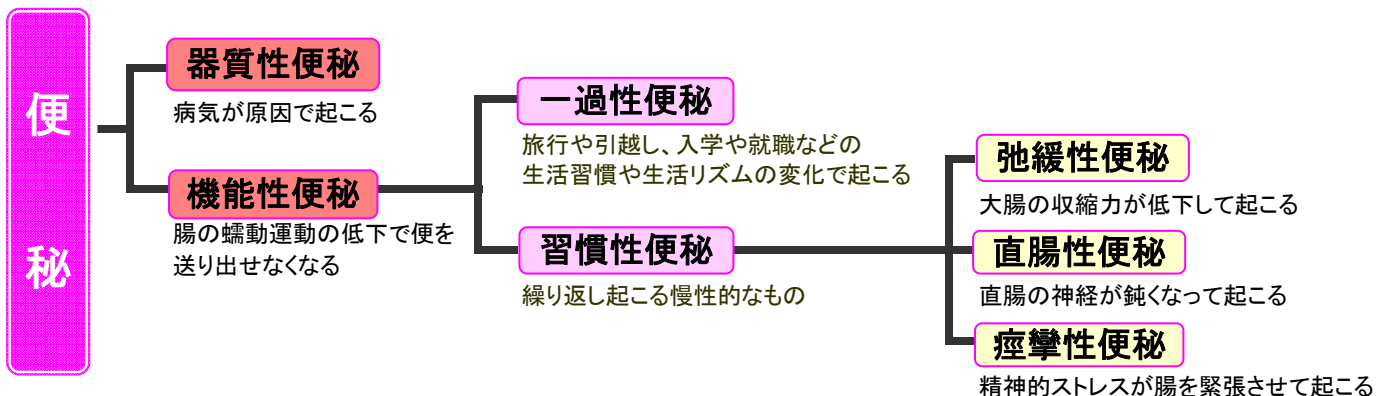
## 今回のテーマは 『便秘』 ～便秘を解消する食生活～



便秘に悩む女性は特に多いといわれています。  
食生活やライフスタイルを少し改めることによって緩和される  
場合も多いので、快調に毎日を過ごすためにもライフスタイル  
を見直してしましましょう。

### 便秘のタイプ

『便秘』とは、大腸内に大便が停滞し便の通過が遅延して、その人の通常の排便習慣より著しく  
排便回数が減少した状態のことを言います。



◎このように便秘は主に器質性便秘と機能性便秘に分かれますが、便秘の大部分を占めるのは機能性便秘になります

**弛緩性便秘**…慢性のなかでも最も多いのが、弛緩性便秘です。大腸の筋肉が緩んでしまったり、収縮力が低下して蠕動運動がスムーズにいかなくなります。その結果便が大腸を通過するのに時間がかかったり、慢性的な便秘となってしまいます。これによって大量の便やガスが溜まり、お腹が張ったり、残便感があったりします。

**直腸性便秘**…直腸の粘膜が鈍くなって反応なくなると、直腸まで便が下がってきても便意を感じなくなっている状態です。高齢者や排便をいつも我慢している人、便秘を解消するため浣腸を常用している人にも起こります。これは、刺激に対して鈍感になり自力で便を押し出す働きが弱まっているからです。

**痙攣性便秘**…しばしば下痢あるいは便秘、または下痢と便秘を交互にくり返す便通異常のことです。代表的なものが過敏性腸症候群です。この便秘のタイプは、生活が不規則な方やストレスを受けやすい若い人に多いようです。ストレスなどで腸が緊張すると、キュッと縮んで痙攣し、便の流れを阻害します。

### 便秘を解消する生活習慣

## 食事や排便、睡眠の時間は規則正しくしましょう

朝食は毎朝きちんと摂りましょう。

朝食後は必ずトイレに行く排便習慣をつけましょう。

起床時に冷たい牛乳やコップ1杯程度の冷水飲料を飲むこともおすすめです

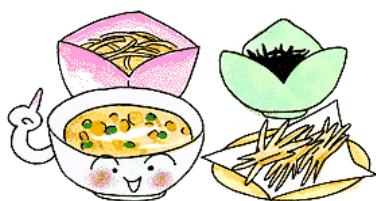


## 食物繊維をたくさん食べるようにしましょう

食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。

食物繊維の多い野菜や果物・海藻類をたっぷりとることが、便秘予防のポイントです。

### 食物繊維の多い食べもの



【穀類】…玄米・ライ麦

【海藻類】…わかめ・こんぶ・のり・ひじき・寒天

【乾物】…切り干し大根・干しいたけ・かんぴょう

【豆類】…大豆・糸引き納豆・おから・きな粉・枝豆・いんげん

【きのこ類】…なめこ・えのきたけ・しめじ・まいたけ・まつたけ

【いも類】…さつまいも・さといも・じゃがいも・山芋・こんにやく

【野菜】…ごぼう・れんこん・アスパラガス・たけのこ・おくら

【果物】…りんご・みかん・すいか・なし・レーズン・干し柿

## 水分を積極的にとりましょう

水分が不足すると大腸内での脱水が起こり便秘傾向が強くなるので、飲み物を1日1200ml摂取しましょう。



## 乳酸菌を毎日食べましょう

腸内に便がたまると悪玉菌が増えて腸内環境が悪くなり、便秘が悪化してしまいます。

善玉菌の多い快適な腸内環境をつくることが大切です。

ビフィズス菌は善玉菌の代表で、ヨーグルトなどに多く含まれます。

## 適度な運動を習慣にしましょう

運動することで血液循環が良くなって、大腸の運動が活発になります。

また、便を押し出すために必要な腹筋の強化も期待できます。



※痙攣性便秘は腸の蠕動運動が強すぎるために起こるので、冷たい飲み物を飲むなど腸を刺激することはかえって逆効果になります。腸を刺激することなく、便の量を増やして排便を促すことが必要です。食物繊維は量を増やすために必要ですが、水に溶けない繊維は腸への刺激が強いので、痙攣性便秘の人はこんにやくや野菜、果物などに多く含まれている水溶性の食物繊維を中心にとりましょう。

### おすすめ一品料理

ヨーグルトサラダ

ごぼうとアスパラのかき揚げ

**(エネルギー 34kcal、食物繊維 1.4g)**

☆ 整腸作用があるビフィズス菌入りのヨーグルトを使うと、さらに効果があります。

材料	4人分
レタス	400g
きゅうり	1本
トマト	1個
レーズン	大さじ2
クレソン	1束
プレーンヨーグルト	100ml
レモン汁	少々
砂糖	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

**作り方**

- ① レタスは洗ってせん切りにし、皿に盛る。
- ② クレソンは手でちぎって①の上に盛る。
- ③ きゅうりは斜めに飾り切りにして、トマトはくし形切りにして、②に盛る。
- ④ ボウルにプレーンヨーグルトを入れ、レモン汁を加え、砂糖・塩・こしょうで味を整え、③にかける。
- ⑤ ④にレーズンのざく切りを上からふりかける。

**菊菜と焼き椎茸の煮浸し**

**(エネルギー 15kcal、食物繊維 2.7g)**

☆ あっさりして食べやすい一品です。

材料	4人分
菊菜	240g
椎茸	4枚
出し汁	100cc
塩	0.4g
濃口しょうゆ	小さじ2

**作り方**

- ① 菊菜は色よく茹でて2cmの長さに切る。
- ② 椎茸は水でさっと洗い、焼き網で焼いて薄切りにする。
- ③ 鍋に出し汁、しょうゆ、塩を入れて煮立て、切った椎茸を加えてさます。
- ④ 菊菜と③を混ぜ合わせ、煮汁ごと器に盛りつける。



**(エネルギー 178kcal、食物繊維 2.4g)**

☆ ごぼうは、食物繊維が豊富な根菜の代表です。食べやすいかき揚げなどにしてしっかり摂取しましょう。

材料	4人分
ごぼう	50g
アスパラガス	6本
人参	50g
玉ねぎ	60g
小えび	40g
小麦粉	30g
卵	1個
塩	少々

**作り方**

- ① ごぼう・アスパラガス・人参・玉ねぎをそれぞれ4cmくらいの長さにせん切りする。
- ② 卵・水(適量)に塩少々を加えてよくかき混ぜた後、小麦粉を加え衣を作る。
- ③ ②に①で作った材料と小えびを入れ、180℃の油でさっと揚げる。



**こんにゃく入りきんぴら**

**(エネルギー 48kcal、食物繊維 2.1g)**

☆ 比較的食物繊維が多く、ヘルシーな一品です。

材料	4人分
ごぼう	1本
人参	2/3本
こんにゃく	1/2枚
ごま油	大さじ1
七味	少々
しょうゆ	大さじ2~3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま	少々

**作り方**

- ① こんにゃくは熱湯をかけてアク抜きし、細切りする。ごぼう、人参はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ごぼう、人参を炒める。よく炒めたらこんにゃくを加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③ 七味、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

**お知らせ**

◎ 栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎ 当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎ 食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 田中、片岡、紙谷、高畑、実広