



# コスモス “食通信”

No.308  
平成4年6月号

今回のテーマ

## お腹の調子を整える

～下痢・軟便を改善～



人は湿気の多い環境になると、体の中の水分が汗や尿として外に排泄できず、体内に留まってしまいます。そのため、体調を崩しやすく、とくにお腹に不調を感じる事が多くなる時期です。お腹の調子が悪いと栄養が吸収されずらくなり、暑い夏を乗り越えるパワーが足りなくなってしまうます。生活習慣、食事習慣を整え、お腹の調子を整えましょう。

### 下痢・軟便

◎原因は大きく分けて3つあります

- 1、腸の運動が過剰になり、内容物の水分が吸収されずに腸を急いで通過している状態
- 2、何らかの原因により、腸からの水分分泌が多くなった
- 3、腸内環境が悪くなった



下痢でお腹がしんどい時、直前に原因がある場合があります。チェックしてみましょう

#### \*腸の運動が過剰になる\*

- お酒をたくさん飲んだ
- お水をたくさん飲んだ
- 薄着でお腹を冷やした
- コーヒーや炭酸飲料など刺激の強い飲み物を飲んだ
- 辛い物を食べた
- 落ち込むことがあった

#### \*腸からの水分分泌が多くなる\*

- 腐った物・賞味期限切れの物を食べた
- 生もの・半生のものを食べた
- 作ってから時間の経ったお弁当を食べた

#### \*腸内環境が悪くなる\*

- 揚げ物やステーキ、生クリームなどの脂肪分、糖分の多い物を食べた

**注意!!**

原因が分からず、いつもと違う下痢が長時間続くなどの場合は自己判断せず医師の判断をあおいで下さい。

### 食中毒

湿度の高まる6月から夏場に多く見られる「細菌性食中毒」があります。下痢の症状以外に、発熱、激しい嘔吐、倦怠感、排便後に腹痛が続くなどといった症状が併発している場合は食中毒の可能性がります。

### 下痢・軟便を改善するために

- ・スポーツドリンクなどを常温で少しずつ摂取する
- ・お酒やコーヒー、辛い物などの刺激物はさける
- ・ストレスのもとになるものから離れゆっくり休む



## 下痢・軟便の時の食事

下痢になると体内の水分が失われると同時に、体力を消耗しています。症状が治まってきたら、体力の消耗を防ぎ、細胞の再生を促すためにできるだけ早く食事を摂りましょう。



体力回復のエネルギーとなる食事	傷ついた粘膜を修復するために必要なたんぱく質	その他 (吸収の良い物)
おかゆ 煮込んだうどん	たまご 豆腐 鶏のささみ	リンゴの すりおろし バナナ



## 下痢になりにくい腸にするには

お腹に刺激を与えないようにし、体を休ませる

- ・適度に運動をする ・十分な睡眠をとる
- ・暴飲暴食をしない ・冷たい飲み物やアルコール類を控える
- ・バランスの良い食事をゆっくり摂る

乳酸菌を摂取する

- ・ヨーグルトや乳酸菌飲料
- ・納豆 ・チーズ ・漬物

乳酸菌とは・・・

腸内で大腸菌などの悪玉菌の繁殖を抑え、腸内菌のバランスを取る役割があります。乳酸菌は腸内だけでなく、乳製品や発酵食品などにも生息しています。

善玉菌を増やす作用がある食事を摂る

善玉菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」は腸内で菌数を増やす働きがあります。

**水溶性食物繊維**：水に溶ける食物繊維です。便をやわらかくしたい時は水溶性の食物繊維を摂ります。**善玉菌の増殖に効果的なのは水溶性**です。  
**不溶性食物繊維**：便の量を増やすことで腸を動かしたい時は不溶性の食物繊維が効果的です。

**\*水溶性食物繊維を多く含む食品\***

野菜類（ごぼう、にんじん、おくら、ブロッリー、ほうれん草）  
 豆類（納豆）  
 いも類（さといも、こんにゃく）  
 海藻・きのこ類・果物

**\*オリゴ糖を多く含む食品\***

野菜類（玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス）  
 果物（バナナ）  
 豆類（納豆）

◎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。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアップ 双葉薬局グループ 担当栄養士：清光

