

便秘の食事療法

〔監修〕東京女子医科大学名誉教授・横山 泉クリニック院長 横山 泉
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

What is 便秘？

便秘解消の決め手は、食物繊維

たかが便秘？ されど便秘！ 快食・快便は、気持ちがいいだけでなく、健康の源。便秘になると腸内の細菌が正常な動きをしなくなり、大腸癌の原因にもなります。

便秘解消の決め手は、何といても食物繊維。

繊維が水分を吸着し、便を柔らかく、量を増やして、排泄しやすくしてくれます。

そのほか、規則正しい食事や排便リズムも大切な要素。

生活習慣と食事を改善して、さあ、明日から気持ちよくスタート！

STUDY

便秘は、こうしてやってくる

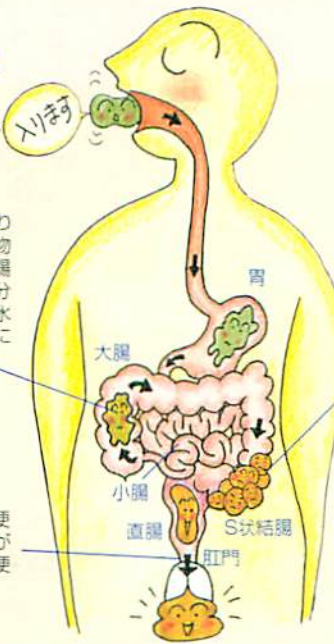
1 排便のメカニズム

口から入った食べ物の旅に、ちょっとお付き合いを。

1 まず、胃から小腸に送り込まれた液状の食べ物のカスは、右側の大腸で腸内細菌によって分解されます。さらに水分が吸収されて泥状になり、左の大腸へ。

2 左の大腸を通過すると、その先はS状結腸。ここに半固形の便が一定量たまと、一気に直腸に送り込まれます。

3 直腸は、便の終着駅。便意が脳に伝わり、指令が出て、肛門反射により便が外に出ます。



★便意はある程度コントロールできるので、我慢したり、不規則な食生活を続けていると、便意を起こす感覚が鈍り、便秘を起こしやすくなります。

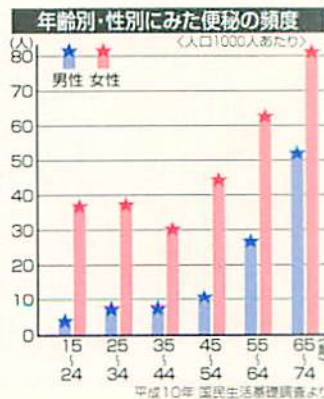
★またダイエットや食物繊維の不足から、便が固かったり、少なかったりすることも原因となります。

2 真実の便秘!?

「便秘、便秘」と気軽に言うけれど、どの程度からが便秘なのかは意外にナゾ。実は、3日以上排便がない状態で不快な症状があり、日常生活に支障がある場合を便秘と呼びます。

3 女性と便秘の気になる関係

女性に便秘はつきもの。これは、男性より腹筋が弱いことも一因。そのほか、排便を我慢しがちであったり、ダイエットにいそしんだり…。生理や妊娠に関係するホルモンが腸の動きを悪くすることなども原因となっています。



Short story

もっと知りたい便秘の話

便秘はてっとりばやく薬で治したいあなたへ——。
便秘は、若い女性だけの話だと思いのあなたへ——。
まだまだ、お届けしたい、便秘をめぐるこんなアドバイス。

便秘は薬で治したい!?

下剤には、

- ①水分の吸収をおさえて、腸の内容物を多くするもの(膨張型)
- ②腸の粘膜を刺激して、腸の動きを促進するもの(刺激型)

といったタイプがあります。

どれも薬には、強さ・習慣性・副作用などに違いがあるため、注意が必要！ 医師の指導を受けてから用いるようにしましょう。特に、妊娠中や授乳中の女性、高血圧・心臓病・肝臓病がある人は、医師に相談してください。とはいえ、下剤はあくまで対症療法。食事と生活の改善で、便秘を解消するのが基本です！



見逃していませんか？ 高齢者の便秘



1 お年寄りが食べやすい工夫を

若い女性だけでなく、便秘は高齢者にも多いもの。年をとると消化機能が低下するだけでなく、食量全体が少なくなります。また、油のとり方が少なかったり、運動不足になったり…。P2~3の対策に加えて、次の点に気をつけてください。

2 野菜の繊維は細かく刻んでも、栄養効果は変わりません。ミキサーにかけるとして料理にたっぷり使います。

3 食事量の不足は、間食に豆類・芋類・果物をとって補います。



試してみませんか？ 便秘によい間食

◆りんごのコンポート

- ① 薄型のくし切りにしたりんごを、水と砂糖で柔らかく煮る。
- ② 仕上げにレモン汁を加える。
- ③ ヨーグルトをかけてできあがり。



◆さつまいもの茶巾しぼり

- ① ふかしたさつまいもを熱いうちに裏ごしし、砂糖・マーガリンを加えて混ぜる。
- ② ラップで茶巾しぼりにする。のどに詰まるようなら、牛乳で柔らかくする。



◆蒸しパン (材料は1人前)

- ① 小麦粉20g、ベーキングパウダー少々を合わせてふるう。
- ② かぼちゃ20gをゆでてつぶす。
- ③ ボールにバター大さじ1/2、砂糖大さじ1/2を入れて混ぜる。
- ④ ③に卵1/5個をほくして加え、②のかぼちゃと牛乳大さじ1/2を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にふるった小麦粉をさっくりまぜ、アルミケースに入れて20分蒸す。

◆フレッシュジュース

- ① にんじん・りんご・レモン汁・はちみつをミキサーにかける。



★ はちみつには便を柔らかくする作用があります。ただし、とりすぎは太るもとに。

病・医院名

規則正しい食事と食物繊維が、便秘を追放!

まずは、規則正しい食事を心がけてください。特に、朝食抜きは禁物! そして、食物繊維・水分・適量の油が快便の味方。運動不足を解消し、我慢せずに規則正しい排便リズムを作ることも大切です。朝は必ずトイレへ。洗浄機能付きトイレで、肛門周囲を刺激する方法などもお試しを。

POINT 快便生活の食事

1

規則正しく食べてこそ

規則正しい排便を望むなら、まず、毎日の食事から規則正しく! 規則正しく食べてこそ、規則正しい排便です。特に朝食は必ずとりたいもの。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。



2

水分を十分に!

水分を十分にとることも、快便につながります。日中忙しさにまけて水分不足にならないよう、お茶などを忘れずに。また、朝起きがけにコップ1杯の冷水を飲むこともおすすめ。腸を刺激し、排便への合図となります。



3

食物繊維が決め手です

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。スムーズな排便には、それなりの量が必要。食物繊維の多い野菜や海藻類をたっぷりとります。

A メインディッシュにも、 野菜を

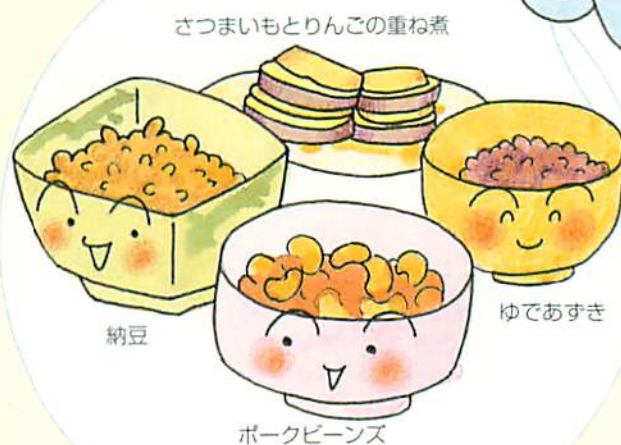


B 副菜は、 必ず野菜や海藻類

切り干し大根のサラダ 昆布やひじきの煮物



かぼちゃのスープ(裏ごししない) ほうれん草のクリーム煮(油)



D 豆類・芋類も忘れずに

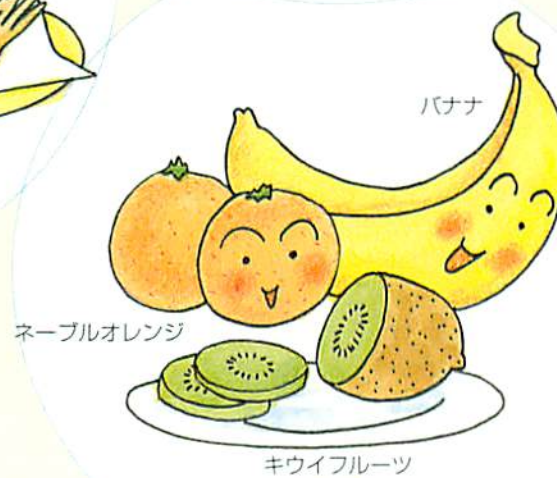
C 主食は、白米より繊維の 多い穀類を

オートミール そば



七分づき米 全粒粉のパンライ麦パン

バナナ



E 果物も食物繊維が豊富

野菜はサラダで食べるより、火を通して調理したほうがかさが減り、たくさん食べることができます。

4

適量の油をお忘れなく

油は腸での潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのための油抜きの食事が、便秘につながっていることがあります。適量の油もお忘れなく!



5

酸味や香辛料で腸に刺激を

酸味のある食品、香辛料を使った食品も腸に刺激を与え、排便に効果的。また、適量のアルコールは腸の刺激になり、便通をよくしてくれます。ただし、ビール小びん1本程度が適当。

