食と健康だより

２０２０年（令和２年）９月号

毎月月末日発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

～　便秘に悩んでいる方へ　～

便秘が辛い…こんな悩みをお持ちの方は意外と多いのではないでしょうか？便秘は老廃物が身体に溜まった状態であり、放っておくとお腹の不快感や腹痛、肌荒れなどの不調に繋がります。今回は便秘と食生活についてお話します。

■便秘の定義

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排便できない状態」と定義されています（慢性便秘症診療ガイドライン2017）。便秘の度合や症状は個人差が大きく、個人の主観により異なるため、「○日以上便の出ない状態」といったように具体的に定義するのは難しいようです。毎日排便がある方でも、すっきりしないなど不快感が伴えば便秘に当てはまります。

■便秘の分類

便秘には【器質性便秘】と【機能性便秘】の２種類あります。

【器質性便秘】…腸の病気により引き起こされる便秘です。腸に腫瘍や炎症が生じることで発症し、治療が必要となります。発熱や血便、酷い腹痛などを伴う場合は医師に相談しましょう。

【機能性便秘】…腸の機能低下や生活環境の変化・精神的ストレス等により引き起こされる便秘です。食事で改善する可能性があり、腹筋の弱い女性や高齢者、また、便を我慢する習慣のある方に多いと言われています。便秘の方の大半はこの機能性便秘に当てはまるので、食事のポイントを理解し、実践してみましょう。

■便秘予防のための食生活

①規則正しい食事

食事は１日３食、毎日ある程度決まった時間に食べましょう。特に朝食は腸の動きを促進させるため、朝の排便習慣にも繋がります。朝食抜きの方、また、朝食量が少な過ぎる方（飲み物だけなど）は改めましょう。

②十分な食事量

ダイエットなど過度な食事制限をしている方は、そもそもの便になる元が少ないため便秘を招きがちです。特に白ご飯を極端に制限している方や白ご飯を抜いている方は注意。

③十分な水分摂取

便を出しやすく柔らかくする上で、十分な水分補給は重要です。まずは今よりもコップ２杯分（約400㎖）水分摂取を増やしましょう。起床後の水分摂取は腸の動きを促します。

④積極的な食物繊維の摂取

腸の動きを促し、便のかさを増やします。野菜・きのこ・海藻・果物を積極的に摂りましょう。ちなみに１日あたりの野菜の摂取目標量は350ｇです。また、食物繊維には『不溶性食物繊維（便のかさを増やす）』と『水溶性食物繊維（便に水分を含ませて柔らかくする）』があります。詳細は下図を参考にしましょう。

⑤発酵食品や乳酸菌の摂取

ヨーグルトや納豆、味噌、キムチ、チーズ、漬物などには、ビフィズス菌や乳酸菌といった腸内環境を整える善玉菌が存在します。善玉菌は食物繊維を餌に増殖するため、これらと食物繊維を上手く組み合わせることで便秘改善効果が期待できます。

⑥適度な油の摂取

油脂は便を柔らかくし、腸内で潤滑油の働きをします。オリーブオイルなどの良質な油を用いて料理には適度に油も利用しましょう。

☆ストレスや運動不足なども含め、様々な要因が絡んでいる便秘ですが、少しずつ自分に合った方法を見つけられると良いですね。

（担当＝管理栄養士　太田　侑里）

◇　◆　◇　不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は２：１が黄金バランス！　◇　◆

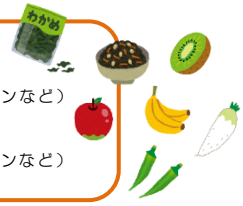
上記④で「積極的な食物繊維の摂取」とお伝えしましたが、**不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝２：１**の割合での摂取を心掛けましょう。
どちらか一方ばかりの摂取は、逆に便秘を悪化させたり、下痢を招いたりする可能性があるので注意しましょう。

不溶性食物繊維
（便のかさを増やす）

- 野菜類（たけのこ、ごぼう、人参、ブロッコリーなど）
- きのこ類（エリンギ、しいたけなど）
- 豆類（大豆、おから、えんどう豆など）
- 穀類、イモ類（玄米、サツマイモ、こんにゃく等など）

水溶性食物繊維
（便に水分を含ませて柔らかくする）

- 野菜類（オクラ、大根、アボカド、レンコンなど）
- 海藻類（わかめ、昆布、ひじきなど）
- 果物類（バナナ、りんご、キウイ、プルーンなど）



★１日あたりの野菜摂取目標量 350ｇの目安とは…？★
生野菜であれば、両手いっぱい分が１食分（約 120g）、茹でた（加熱した）状態だと片手に１杯分が１食分（約 120ｇ）と言われています。
これらを朝昼夕食ごとに食べるのが理想です。朝食時に野菜摂取が難しい場合は、昼夕食事に上手く取り入れましょう。