

便秘における食事療法

国立がん研究センター東病院
栄養管理室 栄養管理室長

千歳 はるか先生



食事の工夫

水分を積極的に摂りましょう。



食物繊維(水溶性+不溶性)を含む食材を取り入れ、食べやすく調理しましょう。

食物繊維

水溶性

■特徴

水に溶けてネバネバする

■働き

- ①腸内環境を整える(腸粘膜への栄養)
- ②コレステロール値・食後血糖値の上昇抑制
- ③軟便形成を促す

■食品例

- 果物(キウイフルーツ、リンゴ、イチゴ、桃、みかん等)
- 繊維のやわらかい野菜(にんじん、ほうれん草、大根、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト等)
- 芋類(じゃがいも、里芋、長いも等)



不溶性

■特徴

水に溶けず、水分を吸収して膨らむ

■働き

- ①便のかさを増し、便通を整える
- ②有害物質を吸着し、排泄を促す

■食品例

- 繊維の固い野菜(ごぼう、筍、ナス、ニラ、セロリ、トウモロコシ等)
※ごぼうは水溶性食物繊維も多く含まれている
- さつまいも
- きのこ類(しいたけ、えのき、しめじ、エリンギ等)
- 豆類(大豆、納豆、おから、小豆等)



乳酸菌入りの食品を利用しましょう。

