

## 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。



## 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



※イレウス(腸閉塞)のリスクがある方、消化器術後の方など、消化の悪いものを控えている場合は、摂取を少量に抑え、よく噛んでください。

## 市販惣菜を活用! 変わりちらし 262kcal たんぱく質6.6g 食物繊維1.4g 食塩相当量1.0g



## 材料(1合分)

ごはん	1合	きゅうりもみ	
すし酢(市販のすし酢で代用してもOK)		きゅうり	1/4本
酢	小さじ4	揉み塩	適量
砂糖	大さじ1	桜でんぶ	小さじ2
塩	小さじ1/6	焼き海苔	適量
切り干し大根の煮物	70g	絹さや	2~3枚
錦糸卵		ゆで塩	適量
卵	M玉 2/3個		
サラダ油	小さじ1/4		

## 作り方

- ①. 通常通りにごはんを炊き、切り干し大根の煮物は細かく切る。
- ②. 鍋にすし酢の材料をすべて入れて、煮溶かしてから火を止め、粗熱をとる。
- ③. 炊きあがったごはんを飯台やボウルなどに入れて、②を少しずつ加えながら、切るように混ぜる。そこに煮汁をきった切り干し大根を混ぜあわせる。
- ④. 卵を割りほぐしておく。熱したフライパンにサラダ油を加えて、卵を薄く焼く。焼きあがったものは皿に広げて粗熱をとり、薄切りし、錦糸卵を作る。
- ⑤. きゅうりを輪切りにし、塩もみをしてしばらく置く。軽く水洗いをし、よく水気を絞る。
- ⑥. 絹さやの筋を取り、塩ゆでする。水にさらしてから千切りにする。
- ⑦. ③を器に盛り、④と⑤と⑥、桜でんぶをのせる。焼き海苔で手巻きにして食べると食べやすい。

※市販の切り干し大根を使用していますが、ひじきの煮物や、きんぴらごぼうなどを代用することもできます。お好みで具材を変えても良いでしょう。

## ■繊維たっぷりやわらか鶏つくね～きのこあんかけ～

206kcal たんぱく質10.1g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

つくね		きのこあんかけ	
木綿豆腐	1/5丁	えのき	40g
れんこん	40g	白菜	40g
鶏ひき肉	40g	かにかま	2本
にんじん	10g	青ねぎ	1/2本
ひじき(乾)	小さじ1	花にんじん	4枚
もやし	10g	だし汁	大さじ5強
グリーンピース	小さじ1.5	A {	塩 小さじ1/10
卵	M玉1/3個		しょう油 小さじ1/6
片栗粉	大さじ1		酒 小さじ 1/2
塩	ひとつまみ	片栗粉	小さじ1.5
揚げ油	適量	水	小さじ1.5

### 作り方

#### ひじき鶏つくね&もやし鶏つくね

- ①. 木綿豆腐を水切りする。
- ②. れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ③. にんじんは皮をむき、みじん切りにする。ひじきはよく洗い、水で戻す。
- ④. もやしはざく切りにする。
- ⑤. ボウルに①と②、鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる(フードプロセッサーを使用すると滑らかになるけれど、水っぽくなるので片栗粉を少し多めに入れて調整する)。
- ⑥. ⑤を半分に分け、片方に③を混ぜる。もう片方に④とグリーンピースを混ぜる。
- ⑦. 180℃の油で7～8分、きつね色になる程度に揚げる。

#### きのこあん

- ⑧. えのきは石づきを取り、4～5cmに切る。白菜は細切りにする。かにかまは小口切りにし、細かくほぐす。
- ⑨. 青ねぎは小口切りにする。にんじんは花型に抜き、茹でる。
- ⑩. 鍋に⑧とだし汁を入れて、柔らかくなるまで加熱する。そこにAを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑪. 器に、⑦の2種類の鶏つくねを盛り、⑩をかけ⑨を飾る。

## ごぼうのさっぱり梅和え

45kcal たんぱく質1.1g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.5g



### 材料(2人分)

ごぼう	60g
小松菜	2株
ゆで塩	適量
梅干し	1.5個
A	みりん 小さじ2/3
	砂糖 小さじ1
	酒 小さじ2/3
白ごま	小さじ1/2
削り節	適量

### 作り方

- ①. ごぼうの皮をこそぎ、ささがきにして、さっと茹でる。小松菜は塩ゆでして、冷やしてからよく水気を絞り、4~5cmに切る。
- ②. 梅干しの種を取り、つぶす。
- ③. 鍋にAを入れ、さっと溶かす。
- ④. ボウルに①と②と③、白ごまを入れて、よく和える。
- ⑤. 器に盛って、削り節をのせる。

## とろとろ清まし汁

7kcal たんぱく質0.4g 食物繊維0.9g 食塩相当量0.9g



### 材料(2人分)

もずく	60g
なめこ	30g
だし汁	1カップ弱
A	塩 小さじ1/4
	しょう油 小さじ1/3
	酒 小さじ1
三つ葉	3本

### 作り方

- ①. もずくは、ざく切りにする。
- ②. 三つ葉は、3~4cmに切る。
- ③. 鍋に、①、なめこ、だし汁を入れ、火にかける。
- ④. ③にAを加えてひと煮立ちさせ、火を止めて三つ葉を加える。
- ⑤. 器に盛る。



## 簡単♪さつまいも大福

104kcal たんぱく質1.1g 食物繊維0.4g 食塩相当量0.0g



### 材料(2人分)

あん		飾り			
}	さつまいも	1/5丁	}	さつまいも	10g
	バター	40g		揚げ油	適量
	砂糖	40g			
	白玉粉	10g			
	砂糖	小さじ1			
	水	10g			
	片栗粉	小さじ1.5			

### 作り方

- ①. あんに使うさつまいも (20g) の皮をむき、小さめに切って茹でる。
- ②. ボウルに①とバター、砂糖を入れてよく混ぜながらつぶす。
- ③. 耐熱皿に白玉粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④. ③に少しずつ水を加えながら、ダマにならないようによく混ぜる。
- ⑤. ④を電子レンジ (800W前後) で3~4分加熱する。その後、ムラにならないようにヘラなどでよく練り上げる。
- ⑥. バットなどに片栗粉を敷き、適当な大きさに切り分ける。
- ⑦. 手にねばりつかないように片栗粉をつけながら、⑥を丸く薄く伸ばして、②のあんを包み込む (熱いうちの方が扱いやすい)。
- ⑧. 飾り用のさつまいも (10g) を薄めのイチョウ切りにして、180°Cの油でさっと揚げる。
- ⑨. 器に⑦を置き、⑧を添える。