

❀ 栄養課だよ！ ❀

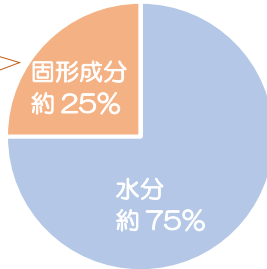
多くの人が抱える便秘の悩み。特に妊娠中は便秘で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

便を生み出すもの それこそが食物繊維

便の主成分は約75%が水分で、残りの約25%が固形成分です。固形成分は消化されなかった食物（主に食物繊維）、腸内細菌、剥がれ落ちた消化管の細胞などで構成されています。

固形成分の内訳

- 食物の残り（**食物繊維**）・・・約30%
- 腸内細菌・・・約30%
- 腸の分泌物
腸管膜の脱落物質・・・約30%
- その他・・・約10%



「便秘で、もう何日も出ていない…」

実はこれ、そもそも便が溜まっていない可能性もあります。

便秘だと思いついて入っている方の中でも、単純に「出すだけの便が溜まっていない」こともあります。便は、腸に一定以上の量が蓄積されると、蠕動運動によって排泄しようとする働きが生まれます。便の固形成分の約30%が消化できなかった食べ物の残りであるため、食生活によっては（食物繊維が足りないなど）「便が溜まりにくい」状態になることがあります。ほとんどの食べ物が消化されてしまう中で、小腸を通過して大腸まで届くのが「食物繊維」です。食物繊維は毎日のお通じを習慣化する役割も持っています。

積極的な食物繊維の摂取で、「出せる体」と健康を手に入れる。

食物繊維の中には大腸内の腸内細菌に利用されるものもあり、腸内の善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）の割合を増やし、便秘予防や腸の働きの正常化を促します。

食物繊維の中には腸内の善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）のエサとなることでその割合を増やし、便秘予防や腸内の働きの正常化を促します。



食物繊維
あなたは足りていますか？

体のサインから見た食物繊維の必要量は「1日に1回規則的な排便がある」ことが目安です。この状態のある人の排便量は1日に約150gであることが分かっています。まずはこの便量を作り出す食物繊維を食事から摂れているかが重要です。

食物繊維の1日当たりの摂取目標量は
男性21g以上、女性18g以上（18～64歳）

食物繊維20gを野菜から摂ろうとすると1日350g（両手いっぱい×3食）。生野菜だけだと1食あたりかなりの量になりますが、加熱して「かさ」を減らしたり、きのこ類・乾物・海藻類、そして穀類の食物繊維も合わせて目標量をクリアしましょう！



食物繊維の豊富な食材

- | | | |
|-----------------------|-----------|--------|
| きのこ類（エリンギ、なめこなど） | たけのこ | ブロッコリー |
| 海藻類（わかめ、ひじきなど） | 切り干し大根 | キャベツ |
| 根菜類（ごぼう、かぼちゃ、さつまいもなど） | おから | こんにゃく |
| 豆類（インゲン豆、小豆、大豆、納豆など） | 大麦、もち麦、そば | 小松菜 |

食物繊維のオススメの摂り方は主食の穀類から摂ることで、主食を玄米ご飯、麦ごはん、胚芽米ご飯などに置き換えると、効率的に食物繊維を摂ることができます。

大豆には難消化性デキストリン（レジスタントスターチ）が含まれており、食物繊維と同じような働きが期待されています。

野菜中心の小鉢料理を1回の食事に1～2品入れるようにすると、1日の食物繊維の目標量をクリアしやすいでしょう。

- 規則正しい生活は自律神経を整え、規則正しい排便習慣につながります。
- 1日3食規則正しく食べましょう。特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促します。
- 水分をしっかりと摂ることで便が柔らかくなり、排便しやすくなります。

繊維の多い食材を使ってソテーを作ろう（全て約4人分）

- | | | |
|---|--|--|
| ●A：きのこのソテー
エリンギ・・・1p
しめじ・・・1p
えのき・・・1p
玉ねぎ・・・1/2個
人参・・・1/3本
油・・・少々
卸にんにく・・・少々
白こしょう・・・少々
岩塩・・・少々 | ●B：蓮根のソテー
蓮根・・・2節
ささがきごぼう・・・1p
人参・・・1/3本
油・・・少々
顆粒コンソメ・・・少々
カレー粉・・・少々
岩塩・・・少々 | ●C：エビとブロッコリーのソテー
ブロッコリー・・・1p
冷凍むきエビ・・・80g
油・・・少々
黒こしょう・・・少々
岩塩・・・少々 |
|---|--|--|

食物繊維総量(g)
※約4人分
●A：13.6
●B：10.4
●C：14.3

1月の当院の食事紹介

元旦おせち料理 790kcal 手作りパンの日 724kcal 気まぐれランチ 918kcal



【当院ホームページにも様々な情報を掲載していますので、ぜひご覧ください】