

# ＊栄養課だよ！＊

## 今月のテーマ “便秘”について



”便秘“とは便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道でもある腸管が狭くなり、便が出せず、辛いと感じる状態のことを言います。

通常は1日1～2回の排便がありますが、2～3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいいません。しかし、毎日排便があっても残便感がある場合や排便に苦痛を感じる場合は便秘と考えてよいでしょう。



### 便秘の種類



#### 弛緩性便秘



筋力の低下などにより、腸の蠕動運動が鈍くなったことで起こる便秘です。腸内に便が長時間とどまるため、水分が吸収されて固くなり、ますますお通じが出なくなるという悪循環になりやすいです。

#### けいれん性便秘

腸の蠕動運動がストレスなどの理由で過剰になり、けいれん状態になって便の流れがスムーズにおこなわれずに起こる便秘です。

#### 直腸性便秘



便が直腸(便が排出される直前の場所)まで排出されているにもかかわらず、便意が脳に伝わらないために起こります。便意を我慢しすぎたり、浣腸を乱用したりすることが原因です。

#### 器質性便秘

大腸の形の異常や傷を伴う病気がもとで起こる便秘のことを言います。例えば手術後の傷の癒着、虫垂炎、大腸の炎症などがあります。

## 弛緩性便秘の軽減について～食事の工夫～



- ①3食バランスよく食べる  
主食、主菜、副菜2品、汁物(具だくさん)がそろった形が望ましい
- ②野菜、海藻類、豆類など食物繊維が豊富な食材を積極的に取り入れる
- ③水分をたっぷりと摂取する  
1日の水分は食事以外で1L～1.5Lは摂取するように意識する
- ④脂質(油脂)も適度に  
1日1～2品は油脂を使った調理法にする
- ⑤乳酸菌入りの食品も利用  
ヨーグルトや乳酸菌入り飲料、チーズ等を定期的に摂取する

その他にも生活の工夫としてトイレは我慢しないこと、また定期的に適度な運動を行うとよいでしょう。薬剤を使用される場合は医師等に相談をしましょう。

※けいれん性便秘の場合は弛緩性便秘の場合とは異なります。腸を刺激する香辛料や脂肪分が多い揚げ物類、アルコール類は控えましょう。

### ★旬の食材 おすすめレシピ★ とうもろこし御飯

<材料> 約4人分

- 精白米 ……2合
- とうもろこし ……1本
- 塩 ……小匙1弱
- 料理酒 ……大匙1
- 昆布 ……適宜

<作り方>

- ① 精白米は洗米して水きりしておく
- ② 生のとうもろこしを縦半分、横半分に切って切り、実をそぎ落とす
- ③ 炊飯器に①と昆布を入れ、目盛りまで水を加え、食塩・料理酒を加える
- ④ ③に②の実と芯をのせて炊飯する
- ⑤ 炊きあがったら芯と昆布を取り除く

エネルギー318kcal, 塩分0.9g



とうもろこしの実には不溶性の食物繊維が豊富に含まれています

### ♥当院のお食事のご紹介です♥



7月 シェフのランチ 754kcal



7月 七夕の日 739kcal



土用丑の日 686kcal

当院のHPにも様々な情報を掲載していますのでぜひご覧下さい。