



慢性便秘症(弛緩性便秘症) 予防の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：大隅麻絵 岡本和之 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学消化管内科学准教授 松本啓志

便秘とは、糞便の腸内滞在時間が延長し、水分量が少なくなることにより糞便が硬くなって排便に困難を伴う状態をいい、排便回数が週2回以下の排便状態と定義されています。慢性便秘症は便秘症状が長期にわたり持続している、もしくは間欠的に1~2か月にわたって持続している状態のことです。

平成25年国民生活基礎調査による、慢性便秘症の有訴者数は若いうちは圧倒的に女性に多くみられ(大腸の蠕動運動を抑制する女性ホルモンが影響しているといわれています)、加齢とともに男女問わず増加していきます。慢性便秘症は機能的、器質性、薬剤性、症候性に分類され、食習慣や生活習慣の影響が大きいのは機能的便秘症です。そして、これには弛緩性と痙攣性があり、痙攣性便秘症はストレスが影響するといわれており、生活環境の改善が必要です。一方、弛緩性便秘症は過度なダイエットによる欠食や偏食、水分摂取不足などの食生活の問題や運動不足による筋力低下に起因しているといわれています。今回は、20代女性の弛緩性便秘症に対する食事について紹介します。

分類		対処法	
慢性便秘症	機能的	弛緩性	食生活の改善(詳細は食事のポイント参照)、軽度の運動
		痙攣性	ストレス緩和 (腸管の緊張抑制を目的とし、蠕動運動を高めるような食事を避け、必要であれば低刺激・低脂質・低残渣食)
	器質性	疾患の程度により不溶性の食物繊維を控えた食事、または経口摂取が困難な場合は輸液管理	
	薬剤性	浸透圧性下剤、腸内環境の改善(プレバイオティクス、プロバイオティクスの利用)	
	症候性	便秘の原因となっている疾患の治療	

食事のポイント

- ① バランスの良い食事と規則正しい生活を心がける (PFC比 P:15%、F:20~25%、C:55~60%)
- ② *プレバイオティクスの利用(便量の増加、消化管運動の活発化、腸内細菌叢のバランス改善による短鎖脂肪酸産生、腸内細菌の改善)
食物繊維は20~25g/日(目安量:根菜類や葉物野菜を中心とする野菜350g/日以上)
- ③ *プロバイオティクスの利用(腸内細菌の改善、腸内防御機能を高め腸の免疫機能を調整)
動物性乳酸菌(ヨーグルト、乳酸菌飲料、はっ酵乳など)
植物性乳酸菌(醤油、漬物、納豆、味噌など)を摂取する。*Vol.33 No.10 2015 p66-67参照
- ④ 水分を2L/日程度摂取する。(摂取目安:30mL/現体重kg)(便通を整える、便の軟化)
- ⑤ 1日3食摂取(特に朝食)の習慣をつける(胃・直腸反射の是正)
- ⑥ 冷水や適度なアルコール※の摂取(腸管蠕動運動亢進)
※アルコールの適正量:男性20g/日、女性15g/日

必要な栄養量

日本人の食事摂取基準に準じる

また、弛緩性便秘症の場合は、食生活の改善と共に筋力をつけることも大切です。生活のなかで適度な運動も取り入れましょう。排便が2回/週以下の場合は、食事だけで解決しようとせず、医師へ相談の上、下剤の服用なども検討しましょう。



慢性便秘症(弛緩性便秘)予防の食事 朝食 (20代女性の場合)



POINT

朝食を食べない習慣がある場合、
1杯の冷水を飲むことから始めて
みましょう。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈冷水〉

冷水 …………… 200mL

〈フルーツグラノーラ〉

フルーツグラノーラ …… 50g

低脂肪牛乳 …………… 200mL

〈果物〉

キウイフルーツ …………… 75g



point

●起床時の冷水摂取と手軽に摂れる朝食から始めましょう

忙しい朝に毎日朝食を作ることは負担が大きく、朝食を摂らない食習慣が身に
ついていては少なくありません。まずは朝1杯の冷水を飲むだけでも腸が刺激
され、排便運動が促進されます。また、水分と一緒に手軽に摂取出来る食品を紹
介します。朝食になにか食べる習慣をつけましょう。



栄養量

- エネルギー 352kcal
- たんぱく質 12.4g
- 脂質 9.8g
- 炭水化物 53.6g
- 食物繊維 6.5g
- 食塩相当量 0.7g
- 水分 441mL

(水溶性食物繊維 :2.1g)
不溶性食物繊維 :4.4g)

1食あたりの価格 243円



朝食後は、便意の有無に関わらずトイレに行く習慣をつけましょう。



昼食 (20代女性の場合)



POINT

- ・お弁当のおかずに食物繊維の豊富な雑穀やキノコ類、海藻を使用しました。
- ・水分も忘れずに補給しましょう。

〈献立名〉材料と1人分の分量

【お弁当】

〈ご飯〉

雑穀、米……………5g, 85g

〈ささみのえのきチーズ巻き焼き〉

鶏ささみ……………40g
 えのきたけ……………15g
 スライスチーズ……………10g
 塩、こしょう…0.7g, 0.01g
 小麦粉、バター……………1g, 5g

〈ひじきの煮物〉

ひじき(乾燥)……………2g
 大豆……………10g
 油揚げ……………10g
 人参……………7g
 絹さやえんどう……………5g
 砂糖……………1g
 醤油、油……………4g, 2g

〈海藻サラダ〉

むきえび……………10g
 乾燥海藻サラダ……………0.8g
 青じそドレッシング……………5g

〈ブロッコリーと人参のごま和え〉

ブロッコリー……………30g
 人参……………15g
 ごま……………1g
 醤油……………2g
 みりん……………1g

〈プチトマト〉

プチトマト(2ヶ)……………35g

〈お茶〉

お茶……………300mL

栄養量

- エネルギー 606kcal
- たんぱく質 28.0g
- 脂質 16.4g
- 炭水化物 86.6g
- 食物繊維 7.1g
- 食塩相当量 2.5g
- 水分 474mL
- (水溶性食物繊維:2.3g)
- (不溶性食物繊維:4.8g)

1食あたりの価格 260円

point

●簡単に作れるお弁当のコツ

冷凍食品やコンビニ弁当・惣菜にも野菜や食物繊維を摂取できる商品がたくさんあります。すべて手作りでできない場合は、上手に活用しましょう。

【お勧めのお弁当のおかず例】

野菜や海藻類を使用したおかずがお勧めです



6種の和惣菜



筑前煮



やさい豆



きんぴらごぼう



細切り昆布煮

●コンビニでの食事の選び方

野菜や豆など食物繊維の多いプレバイオティクス、ヨーグルトなどのプロバイオティクスと一緒に、水分補給できる食品を選ぶようにしましょう。



お弁当はおかず数の多いものを選ぶように意識し、スープ等で水分補給を心がけましょう。



野菜の少ないサンドイッチを選ぶ時は、野菜のたくさん入ったスープやヨーグルトがおすすめです。



おにぎりを選ぶ時は海藻等の入ったサラダ、お茶など水分補給できる物がおすすめです。



夕食 (20代女性の場合)



POINT

味噌汁は具たくさんにすることで多くの野菜を摂ることができ、水分も補う事ができます。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯 …………… 200g

〈さばの照り焼き〉

さば …………… 1切60g
 醤油 …………… 4g
 みりん …………… 1g
 油 …………… 3g
 大根(おろし) …… 100g

〈五目汁〉

さつまいも …… 25g
 ごぼう …… 10g
 こんにゃく …… 25g
 椎茸 …… 10g
 青葱 …… 2g
 味噌 …… 12g

〈野菜炒め〉

小松菜 …… 30g
 玉ねぎ …… 15g
 もやし …… 15g
 赤ピーマン …… 10g
 和風だし …… 0.8g
 醤油 …… 4g
 おろし生姜 …… 0.1g
 油 …… 3g

〈果物〉

ピオーネ(2ヶ) …… 30g
 梨 …… 40g

〈梅酒ソーダ〉

梅酒 …… 80mL
 炭酸水 …… 120mL

point

●夜遅い食事と便秘の関係

寝る前の食事、夜遅い食事は、太りやすく、ダイエットにもよくないといわれていますが、便秘解消にもよくありません。寝ている間、リラックスしている間は副交感神経が活発に働きます。副交感神経には、腸を活発にする働きがあり、就寝中は便製造時間です。食事を摂ると、消化や吸収が行われますが、その間は排泄がストップしてしまいます。その為、夜遅くや寝る前に食事を摂ると、便の製造がうまくいかなくなります。

できれば、就寝の4時間前には食事を済ませ、寝ている間に便がつくられる環境、空腹時間を作ることが大切です。食事が遅くなる場合には、脂質が少なく水分が多い、軽めの食事を摂ることをお勧めします。



●3食きちんと食べる食習慣

胃に食べ物が入ると腸が動き、その刺激が脳に伝わり、便意が起こります。食事には腸から脳に排便の指令を送るスイッチの役割があり、腸が最も大きく動く朝食後は排便が期待できます。朝食後に排便がなかった場合でも、昼食後、夕食後は排便しやすいタイミングでもあるので、食事量と水分量を確保する事が重要です。まずは、少量1日3食を食べる食習慣を身につけることから始めましょう。

食事が摂れなかった場合は栄養を補うために食事と食事の間に補食を摂りましょう。

栄養量

●エネルギー	773kcal	●たんぱく質	23.6g
●脂質	15.1g	●炭水化物	120.9g
●アルコール	8.5g	●食物繊維	6.7g
●食塩相当量	3.3g	●水分	665mL

(水溶性食物繊維:1.2g 不溶性食物繊維:5.5g)

1食あたりの価格 442円

1日の栄養量

■エネルギー	1,731kcal	■たんぱく質	64.0g
■脂質	41.3g	■炭水化物	261.1g
■アルコール	8.5g	■食物繊維	20.3g
■食塩相当量	6.5g	■水分	1,580mL

(水溶性食物繊維:5.6g 不溶性食物繊維:14.7g)

1日当たりの価格: 945円

(※価格は地域によって差があります。)