

塩竈市立病院

栄養だより

～便秘を予防して
快便をめざそう～



3.4月号

行事食予定

【3月】
3月3日 ひなまつり
3月21日 春分の日

【4月】
4月中旬 お花見膳



高齢化に伴い、便秘の有訴者は増加傾向にあります。便秘は10代～50代の女性に多い症状ですが、60代後半からは男性も増加し、75歳以上になると男女とも有訴者率は同率となります。健康な生活を送るためには「快食」、「快眠」、「快便」の3つが大切な条件です。今回はすっきり快便をめざすための情報をお届けします。

「便」のチェックをしてみましょう。

下記のチェック6つのチェック項目のうち、2つ以上当てはまる場合は「便秘症」と診断されます。

- ① 排便の4回に1回以上は、固い便またはコロコロした便が出る
- ② 排便の4回に1回以上は、肛門につまり感や便が出にくい感じがある
- ③ 排便の4回に1回以上は、敵便などの排便介助が必要である
- ④ 排便の4回に1回以上は、強くいきんでいる
- ⑤ 排便の4回に1回以上は、残便感がある
- ⑥ 排便の回数が、週に3回未満である

参照・引用 日本消化器病学会関連研究会
便秘の診断・治療研究会
慢性便秘症診断ガイドライン2017 南江堂

【ブリトルスケール】

右の図は、「ブリトルスケール」という便の状態を判断する際に使われる指標です。タイプ1から7まであり、正常便はタイプ3から5で、便秘症と診断される便はタイプ1、2が当てはまります。タイプ1、2の便は腸の動きの低下により便が大腸内に長くとどまり、水分が

コロコロ便 タイプ1		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 タイプ2		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 タイプ3		水分が少なくひびの入った便
普通便 タイプ4		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 タイプ5		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 タイプ6		形のない泥のような便
水様便 タイプ7		水のような便

少なく固くなった便です。理想的な便とされるのはタイプ4です。腸内環境が整っている便で、表面がなめらかでするっと排便することができます。排便後、流してしまう前にブリトルスケールを参考に便の状態をチェックしてみましょう。

便秘の原因

もっとも一般的な便秘のタイプは、腸の動きが低下しておこる「機能的便秘」です。機能的便秘は生活習慣の見直しにより便秘の予防・改善が期待できます。その他にも、病気や服用したお薬の作用など、原因は様々です。気になる方は早めに医師に相談しましょう。



機能的便秘：生活習慣やストレスが主な要因

器質性便秘：大腸がんなど消化器官の病気が原因

症候性便秘：糖尿病などの病気が原因

薬剤性便秘：服用したお薬が原因

食事・運動・睡眠を見直して快便をめざしましょう！

規則正しい食生活と腸内環境を意識する

食生活では、1日3食を規則正しく摂取することが大切です。特に朝食は体内リズムを整えて胃や腸を刺激し、排便反射を促します。朝食を食べてトイレに座る習慣をつけましょう。

また、腸内環境を整える事を意識するとよいでしょう。積極的にとりたいものは「乳酸菌・ビフィズス菌」と「食物繊維」です。乳酸菌はヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、ぬか漬けなどの発酵食品に多く、ビフィズス菌はビフィズス菌配合のヨーグルトに含まれます。乳酸菌は主に小腸、ビフィズス菌は主に大腸の腸内環境を整えます。食物繊維には水に溶けにくく便かさを増す「不溶性食物繊維」と、水に溶けやすく水を含むとゼリー状になって便の排泄を促す「水溶性食物繊維」があります。食物繊維の目標摂取量は成人男性は1日21g、女性は18gです。便秘予防のためにと、キノコ類やたけのこなどの不溶性食物繊維の多い食品に偏った食事内容になると、かえって便秘が悪化する事があるので注意が必要です。

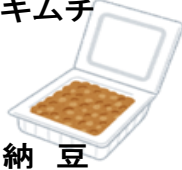
乳酸菌を含む食品



キムチ



ナチュラルチーズ



納豆



ぬか漬け

ビフィズス菌を含む食品



ビフィズス菌配合ヨーグルト

水溶性食物繊維を含む食品

【β-グルカン】



麦(押麦・もち麦)
オートミール

【イヌリン】



ごぼう
ニンニク

【アルギン】



海藻

【ペクチン】



果物

全身を動かして腸の活動を活発に



適度な運動を行うことで、腸の動きが促されます。手軽にできる「ウォーキング」は、歩幅を大きくすることで大腸の働きを促し、便を押し出すために必要な骨盤の筋肉を鍛えることができます。

睡眠不足は便秘の元！？



腸は副交感神経が優位になっているときに活動する仕組みになっています。睡眠中は副交感神経が優位となるため、睡眠不足になるとうまく副交感神経に切り替えができず、腸の働きが鈍くなり便秘へとつながります。睡眠時間をしっかり確保しましょう。

オートミールチーズ蒸しパン



【材料・1人前】

オートミール	30g
プレーンヨーグルト (無糖)	50g
卵	1個
はちみつ	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
とろけるチーズ	15g
オリーブオイル	少量

【作り方】

- ①マグカップ（耐熱）の内側にオリーブオイルを薄く塗り、オートミールとヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②①に卵、はちみつを入れてスプーンで混ぜ、混ぜたらベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、上にとろけるチーズを乗せる。
- ④ラップをせずに600W電子レンジで2分間加熱する。竹串を刺して生地が付くようなら30秒追加で加熱する。

最近話題のオートミールは食物繊維が豊富に含まれ、さらに不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の比率が2：1とバランスが良く、便秘解消効果が期待できます。マグカップと電子レンジで簡単に作れますので、朝食やおやつにどうぞ。

1人前：エネルギー326kcal・食物繊維 2.82g