



管理栄養士がお伝えする



令和3年4月発行 キタバ薬局 管理栄養士 薫作成

◎便秘・下痢◎

<便秘・下痢の特徴>

便秘とは、便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは腸管が狭くなり排便が困難または排便回数が減っている状態を言います。本人が苦痛を感じない場合は2、3日に1回の排便でも便秘とは言いません。一方、下痢とは、頻繁に便意をもよおし、排便回数が多くなります。さらに便の水分量が多くなり、軟便やかゆ状の便となって出てくる状態を言います。

<便秘・下痢予防のポイント>

便秘・下痢の原因は様々ですが、生活習慣の乱れが原因の一つであると言われています。生活習慣の中でも「食生活」に心当たりのある方は、食事内容を見直してみましょう！

便秘予防

食物繊維を十分にとる

・腸の運動を促し、便の容積を増やすことで、排出しやすくします。穀物、いも類、豆類、ひじき、寒天、果物などに多く含まれます

水分を十分にとる

・水分を含んだ便は腸内を移動しやすく、便の容積が増して腸に刺激を与えます

発酵食品を積極的にとる

・乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内環境を整えます

下痢予防

飲み過ぎ・食べ過ぎに気をつける

・食べ過ぎると、食べ物が腸で消化しきれずに下痢を引き起こします

腸を刺激する食べ物を控える

・脂っこい食事や香辛料をたくさん使った料理、冷たい食べ物や飲み物などは、腸に刺激を与えます

食品の調理法に気をつける

・食品の中までしっかり加熱することで細菌が死滅し、食中毒による下痢を予防します

※食事で改善されない場合は、医師にご相談ください

<プロバイオティクスとは？>

胃酸に弱いため、
胃酸が薄まる食後が効果的！

生きて腸まで届き健康に良い効果をもたらす菌のことで、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などがあります。腸内環境を整え、便秘・下痢の改善効果が報告されています。ヨーグルトや納豆、チーズ、甘酒、乳酸菌飲料に多く含まれています。

<腸内環境を整えるおすすめメニュー>

納豆雑炊(1人前) (1人前 エネルギー 374kcal たんぱく質 19.0g、食物繊維 4.9g、塩分 1.8g)

材料 ご飯 100g、水 150mL、顆粒だし(和洋どちらでも) 小さじ1 (3g)、卵 1個、

納豆 1パック、納豆のタレ 1袋

作り方 耐熱容器にご飯と水、顆粒だしを入れ、ラップをせずに電子レンジ 600W で3分加熱する。

加熱できたら溶いた卵を加えて軽く混ぜ、ラップをせずにさらに 600W で2分加熱する。タレ

を混ぜ合わせた納豆を加え、ざっくりと混ぜて(お好みでごま油やだし醤油をかけて)完成。

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA
管理栄養士