

便秘について

栄養だより2月号



皆さんの中にも、便秘でお悩みの方は多いのではないかと思います。そこで今回は、透析患者さんにぜひ試して頂きたい便秘解消方法を紹介したいと思います！

便秘の原因

カリウム制限による
野菜や果物不足で、
食物繊維が不足する



水分制限により、
便に十分な水分を
含ませることができない



加齢や運動不足により、
腸の働きが弱くなる



透析中や日常生活で
便意を我慢することによる、
排便習慣の乱れ

薬の副作用



便秘の解消方法 ～生活編～

■ 適度な運動を行いましょう

適度な運動は、排便を促します。無理のない範囲でウォーキングなどの運動を行いましょう。また、手のひらでお腹に「の」の字を描くようにマッサージするのも効果的です！



■ 排便習慣を身につけましょう

毎日決まった時間にトイレに行くようにすると、その時間に便意が起こりやすくなります。特に、朝は便意が起こりやすいため、排便の時間を設けましょう！



■ ストレスをためないようにしましょう

ストレスで自律神経が乱れると、便秘が引き起こされます。毎日の生活リズムを整えるよう、心がけましょう。また、まだまだ寒い日が続く2月は、寒さや冷えがストレスとなることもあります。カイロや厚着で寒さ対策をしましょう！



便秘の解消方法 ～食事編～



■ 食物繊維を摂りましょう

食物繊維は、水溶性と不溶性の2種類に分けられます。

水溶性食物繊維

- ・便をやわらかくし、
便通をスムーズにする
- ・腸内環境を整える

不溶性食物繊維

- ・腸の運動を活発にする
- ・便のかさを増やす
- ・腸内環境を整える

透析患者さんの場合、食物繊維を多く摂ろうとすると野菜や果物の摂取量が多くなり、高カリウム血症に繋がる可能性があります。
そこでおすすめしたいのが、下の表にあるような食物繊維を豊富に含み、カリウム含有量が控えめな食品です！

食品名・量	水溶性 食物繊維	不溶性 食物繊維	食物繊維 総量	カリウム
ごぼう(ゆで) …50g 	1.4g	1.7g	3.1g	105mg
オクラ(ゆで) …50g 	0.8g	1.8g	2.6g	140mg
ブロッコリー(ゆで) …50g 	0.4g	1.5g	1.9g	90mg
エリンギ(ゆで) …50g 	0.1g	2.4g	2.4g	130mg
えのきたけ(ゆで) …50g 	0.2g	2.1g	2.3g	135mg

茹でこぼしをしてカリウムを減らした上で、
1食50g程度を目安に摂取するとよいです。

また、手軽に食物繊維量を増やすことのできる
粉末の食物繊維もおすすめです♪
ほぼ無味無臭で、飲み物にもすぐに溶けます。



※写真掲載許可取得済み

■ 食事を十分に摂りましょう

腸内の便の量が少ないと、押し出すことができず、便秘を引き起こしてしまう可能性があります。

1日3食、十分な食事量を確保しましょう。

特に、前述の通り朝は便意が起こりやすいため、朝食は抜かず、しっかりと摂ることが大切です！



また、油脂・香辛料・酸味は腸に刺激を与えてくれるため、食事に取り入れると効果的です♪減塩にも繋がります！



～ 食物繊維を摂りたい人のための、レシピ紹介 ～

ごぼうのバター卵とじ

▼ 材 料

ごぼう	40g
卵	25g
有塩バター	4g
濃口醤油	1g
みりん	1g
こしょう	少々



食物繊維の豊富な
ごぼうを使った
レシピです♪

▼ 作 り 方

- ①ごぼうはさがきにし、さっと茹でる
- ②フライパンにバターを入れて中火で溶かし、そこにごぼうを入れて炒める
- ③ごぼうがしんなりしたら、濃口醤油・みりんを加える
- ④さらに溶いた卵を回し入れ、火を通す
- ⑤器に盛り付け、上からこしょうを振りかける

～ 栄養価 ～

エネルギー：94kcal たんぱく質：3.8g 脂質：5.9g 炭水化物：6.1g
カリウム：122mg リン：66mg 食物繊維：2.4g 塩分：0.3g