

栄養だより

2021年
11月号

テーマ

「便秘と食物繊維」



便秘に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

便秘とは？

「本来体外に排出すべき糞便を、十分量かつ快適に排出できない状態」つまり、あなたのスッキリ感が基準となります。

(慢性便秘症診療ガイドライン2017より)

便秘を放置していると・・・



食欲不振



活動性の低下



クモ膜下出血などの
血管性の病気を
引き起こす原因にも

便秘にはどんなタイプがあるの？

代表的なものは次の3つで、腸の機能によるものです。(機能性便秘)

①弛緩性



加齢や運動不足で
腸の動きが鈍く
なることでおこる
このタイプが一番多い

②直腸性



便を感知する働きの低下、
排出する筋力の低下で
直腸まで便が来ているのに
スムーズに排出できない

③けいれん性



ストレス等で自律神経の
働きが乱れて、腸がうまく
動かない
便秘と下痢を繰り返しやすい

その他にも、次のようなタイプがあります。

- ・器質性 … 大腸がん等で便の通過が物理的に妨げられておこるもの
- ・症候性 … パーキンソン病や糖尿病などの病気によるもの
- ・薬剤性 … 薬の影響によるもの

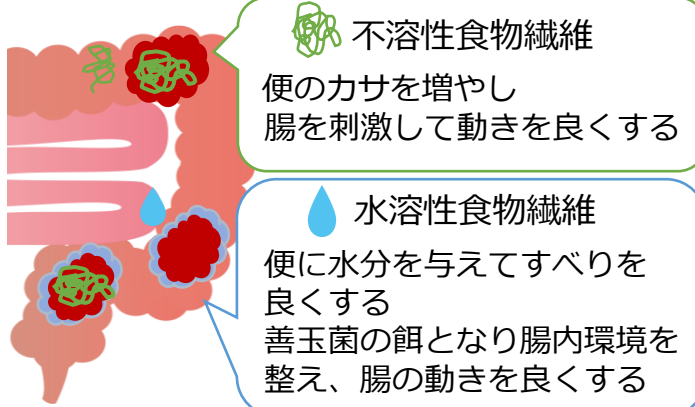
こんにちは！管理栄養士の中野です。
栄養だよりでは、食や栄養に関する情報を発信していきます。

便秘の約4割は食物繊維の不足が原因

厚生労働省の調査によると、日本人の食物繊維の摂取量は男女ともに少なく、特に「水溶性」が不足しています。

適切な食物繊維の摂取で、便秘を改善できるかもしれません。

食物繊維の種類



不溶性食物繊維

便のカサを増やし
腸を刺激して動きを良くする

水溶性食物繊維

便に水分を与えてすべりを
良くする
善玉菌の餌となり腸内環境を
整え、腸の動きを良くする

食物繊維が効かない場合も？

食物繊維を十分に摂取しても改善できない場合は、食物繊維では解決できないタイプの便秘の可能性もあります。

過剰摂取することで悪化するケースもありますので、適量を摂ることが大切です。

他の解決法は？

便秘改善には、食物繊維だけでなく、水分摂取や運動も重要です。おすすめの便秘解決法については次回、お楽しみに！

<今月のおすすめレシピ>

食物繊維がとれる！ アボカドとバナナのスムージー



調理時間
の目安 5分



食物繊維たっぷりの組み合わせです。アボカドは不足しがちな水溶性を、バナナは不溶性を豊富に含みます。

カロリー204kcal
食物繊維3.2g(水溶性1.0g/不溶性2.2g)

【材料(コップ1杯分)】

アボカド… 1/3個(約50g)
バナナ… 1/2本(約50g)
牛乳… 100g

【作り方】

- ① アボカド、バナナは皮を剥いて切る。
- ② 全材料をミキサーにかける。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



ふかつ 歯科
FUKATSU DENTAL CLINIC