

今回は、慢性便秘症の改善に有効との報告がある食品について紹介します。

#### キウイフルーツ・プルーン

グリーンキウイフルーツを1日2個、もしくはプルーンを1日100gを4週間摂取した研究では、どちらの場合も、自発的な排便と排便回数の増加がみられました。

キウイフルーツやプルーンに含まれる水溶性食物繊維は、腸管の中で水分を引き寄せて便を柔らかくします。また、便の体積が増えることで腸管を程よく刺激し、便意を感じやすくする役目もあります。



また、日本人の慢性便秘症を調べた研究では、小麦よりも米や豆由来の食物繊維が多く含まれる食事や、ヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効との報告もあります。

#### グアーガム分解物

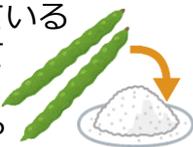
グアーガム分解物は発酵性食物繊維の一つで、慢性便秘症に対して排便回数を増加させ、便秘薬の使用を減少させることが多くの研究で分かっています。

作用としては、便の水分を保ち便を柔らかくすること、腸内細菌の餌となり酪酸を作り出すことが挙げられます。酪酸は、腸管運動を亢進するセロトニンの産生を促すので、排便へ繋がるということです。



#### ●グアーガム分解物とは？

インド・パキスタン地方で食べられているマメ科の植物「グアー豆」を加工して作られる粉末で、増粘剤やゲル化剤としても利用され、インターネットやドラッグストアで販売されています。



「グアーガム分解物」と表記のある商品もありますが、腸活や便秘改善サプリの一部にグアーガム分解物が配合されているものや、ドリンクタイプの商品もあります。

粉末タイプは、飲み物に溶かして使用します。

#### <商品例>



ウエルシア薬局



ネスレ

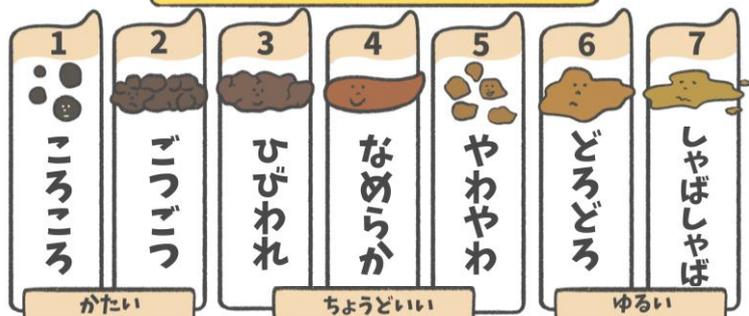


NICHIGA

#### 良い便を目指そう！

下の表4のなめらかで、ソーセージ状やとぐろを巻いた形、色は黄土色が理想の便とされています。健康で腸内環境が整っている人の便は、臭いもほとんどありません。腸の中に長くとどまっている便や、脂肪を摂り過ぎた便は色が濃くなります。日ごろから自分の便の硬さや形・色・臭いなど、便の状態を確認し、食生活や健康管理に役立てましょう。

#### うんちチェックしてみよう



参考：便通異常症診療ガイドライン2023 慢性便秘症、ネスレヘルスサイエンスHP 栄養なび

#### 8月・9月にイベントを行いました！



「食事バランス」と「果物の有用性」をテーマに子供とお年寄りに向けたイベントを実施しました。



果物は、今回の栄養だよりでも取り上げた「キウイ」の栄養について、クイズを交えながら楽しく学ぶことができましたと思います。



これからも、栄養の大切さを広める活動を行っていききたいと思います。

#### <今月のおすすめレシピ>

##### 野菜たっぷりクラムチャウダー

調理時間 20分  
の目安



寒い季節におすすめの野菜がたっぷりとれるスープです。

1食あたり栄養量 エネルギー102kcal  
食物繊維3.0g 塩分1.0g

#### 【材料（4人分）】

- 玉ねぎ……1/4個
- 人参……1/3本
- じゃが芋…1個
- セロリ……1/2本
- マッシュルーム……5個
- キャベツ…1～2枚
- あさり水煮缶…1缶
- にんにく…1片
- オリーブオイル…適量
- 塩・胡椒…適量
- 小麦粉……大さじ2
- 牛乳………200cc

#### 【作り方】

- ① 具材を1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで火にかける。
- ③ ①の具材、塩を入れて炒める。
- ④ 小麦粉を入れて、均一になるまで炒める。
- ⑤ あさり水煮缶の煮汁と水（具材がかぶるくらい）を入れて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ あさりの身と牛乳を入れて、温まったら完成！

認定栄養ケア・ステーション

写真付きの作り方は  
クックパッドcheck→



# ひとすじ