

便秘でお悩みの方はいませんか？

便秘にはいくつか種類があるのはご存知でしょうか？今回は一般的な便秘の種類をご紹介します。あなたはどのタイプですか？



食事性便秘

偏った食事、ダイエットなどで食事の量が少ない
 ・便の量が少ない人

直腸性（習慣性）便秘

何度も便意を我慢、刺激性下剤を使いすぎて便意を感じにくい
 ・便が固くて出そうで出ない人

弛緩性便秘

運動不足などで腸の動きが低下
 ・普段運動をしない人

痙攣性便秘

ストレスなどで自律神経のバランスが崩れて腸がうまく動かない
 ・コロコロ便の人



上記のように、便秘は生活習慣と食事に大きく関係していることが分かります。

このようなことが起きると、排便の回数・量が減り、さらに重くなると膨満感や腹痛、食欲不振などを起こします。また、毎日排便があっても量が少なく不快感がある場合は便秘です。毎日の生活を気持ちよく送るためにも便秘解消を心がけましょう。

便秘にならないための対策

① 生活習慣を見直しましょう

朝食を抜くなどの不規則な食生活を改めて、規則正しく食事を摂る、毎日決まった時間にトイレに行く、適度な運動をこころがけましょう。また過度なダイエットはやめ、水分はしっかりと摂りましょう。水分不足は便を固くします。朝目覚めてすぐに水や牛乳を飲むと、腸が刺激されて便意が生じやすくなります。

② 乳酸菌・食物繊維の多い食べ物を意識して摂ってみましょう

整腸作用のあるビフィズス菌や乳酸菌を含む乳酸菌飲料、ヨーグルトはおすすめです。キムチなどの発酵食品にも乳酸菌が含まれています。食物繊維は便のかさ（量）を増やし、乳酸菌のエサになって腸内環境を整えたり、腸の運動を活発にさせたりするため、しっかり摂りたい成分です。



食物繊維

・野菜、きのこ、海藻、豆、果物、こんにゃく、切り干し大根、干しいたけ

乳酸菌類

・発酵食品（乳製品、漬け物など）、キムチ



POINT

I 不溶性食物繊維は野菜や豆から

便の水分保持を助け、かさを増やす働きがあります。ただし、痙攣性便秘の場合は刺激になるので控えましょう。

II 水溶性食物繊維は果物や海草から

腸内環境を改善する働きがあります。弛緩性便秘、痙攣性便秘のどちらにも有効です。

※ 不溶性・水溶性食物繊維の詳細は食育レターVol.1を参照してください。

III 乳酸菌はできるだけ加熱しない

乳酸菌類は熱に弱いので、キムチなどの漬け物はそのまま食べましょう。料理に用いるときには炒め物より和え物にするなど工夫してみましょう。

IV 牛乳や香辛料で腸に刺激を与える

弛緩性便秘の場合は、冷たい牛乳を飲んだり、唐辛子など刺激のある香辛料を使ってみましょう。

※痙攣性便秘で避けたいもの

香辛料、アルコール、炭酸飲料、油脂の多いもの、多量の不溶性食物繊維
 腸の緊張を抑えることが大切です。腸管粘膜に刺激が強いものは控えましょう。



便秘に有効な献立例

- ★ けんちん汁
- ★ 海老の酢味噌和え

<材料（2人分）>

けんちん汁		海老の酢味噌和え	
豚肉	100g	海老	10尾
木綿豆腐	半丁(約150g)	生わかめ	30g
ごぼう	1/3本	青ねぎ	1/3束
にんじん	5cm	◎ みそ	大さじ2
大根	3cm	◎ 酢	大さじ1
しめじ	1/2株	◎ 砂糖	小さじ2
青ねぎ	少々		
だし汁	カップ3		
サラダ油	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
酒	大さじ2		

<作り方>

けんちん汁

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをしておく。ごぼうは斜めの薄切りにする。
- にんじんは縦半分に切り、半月切りにする。大根は縦に4つに切り、いちょう切りにする。
- しめじは石づきを切り落として小房にほぐす。豚肉は3cm幅に切る。
- 鍋を熱してサラダ油を入れ、豚肉、ごぼう、人参、大根を炒め、全体に油が回ったら豆腐を崩しながら炒めてだし汁を入れて沸騰したらアクをすくい、中火にしてしめじを入れ10分ほど煮たら、しょうゆと酒を入れ味を調える。
- 器に入れて、青ねぎの小口切りを添える。

海老の酢味噌和え

- 海老は背ワタを取って殻ごと茹でて赤くなったら氷水で冷やしてから殻をむく。
- 青ねぎは4~5cmに切り、さっとゆでて水で冷やし、絞っておく。
- わかめはさっと洗って食べやすい大きさに切る。
- ◎印をよく混ぜ合わせ、鍋に入れて弱火で練り、酢味噌を作る。
- 海老とねぎとわかめを器に盛り、食べる直前に酢味噌をかける。



参考文献：宗像伸子『キッチン栄養学』高橋書店、2016年

健康サポートセンター（中央キャンパス）
 TEL 0798-45-3545
 健康サポートセンター薬学部分室
 TEL 0798-45-9933



HPはこちら↑