

お腹の調子がよくないときの食事



私達は毎日でも排便をします。これに大きく関わるのは大腸。便秘と下痢を繰り返す、腹痛を感じる事が多い、ストレスでお腹が痛くなる等の体の不調は、自分自身が一番感じやすいものです。

近年、炎症性腸疾患や大腸がんをはじめとする大腸疾患の患者数は年々増加しており、ストレスや生活習慣による影響や、食の欧米化により便秘しやすくなったことも一つの要因とされています。いつもと違う気になる症状が続く時は、早めに対応することをおすすめします。今回は、お腹に不調を感じている時に、腸に負担を与えないよう、すぐに活かせる食事ポイントをご紹介します。

こんな症状ありませんか？

下記のような症状が続いている場合、日常生活に支障をきたしてしまう前に、なるべく早めに、医療機関を受診されることをおすすめします。大腸に関する疾患では、排便に関するだけでなく、発熱、だるさ、倦怠感、貧血、嘔吐、体重減少等が見られる場合もあります。



- 腹痛が続く
- 便通異常（便秘や下痢を繰り返す）
- 排便回数の増加
- 下痢が続く
- おならが多く出る

- 排便をすると腹痛が一時的に和らぐ
- 便が細くなっている
- 粘液便や血便
- 残便感
- お腹が張る など



大腸の主な疾患

上記のような症状が長く見られる時、大腸の疾患の可能性も疑われます。近年増加傾向にある疾患には、以下のようなものがあります。



<とくに近年増加傾向にある疾患> 大腸がん

早期はほとんど無症状ですが、進行すると、血便、便秘、下痢、便が細くなる、残便感、貧血、腹痛、嘔吐等が見られます。しかし大腸がんの位置により症状は異なるとされています。罹患率は増加しており、4、50代から増え始め、年齢が上がるとともに発症率は高くなっています。しかし早期の段階で治療を行うことで、高い確率で治療できるため、定期的に検診を受けることが大切です。



ストレス

【炎症性腸疾患】

潰瘍性大腸炎（難病指定）

大腸の粘膜に炎症がおき、潰瘍やただれができる原因不明の疾患です。発症年齢は10~30代で多いですが、高齢者でも発症し、男女比はほぼ同じです。患者数は約22万人いると推定され、年々増加傾向にあります。主な症状は下痢や血便、腹痛で、完治させる治療法はまだないとされています。

過敏性腸症候群

腫瘍や炎症は見られないのに、腹痛と便秘や下痢等の便通異常、腹部の不快感等が長期間続いている場合に考えられる疾患です。原因は不明ですが、ストレスが大きな要因の一つと考えられています。患者数は推定1200万人で、日本人の10人に1人が抱える疾患だといわれています。下痢型・便秘型・混合型とあり、男性は下痢型、女性は便秘型が多く、日常生活に支障をきたすことが少なくありません。

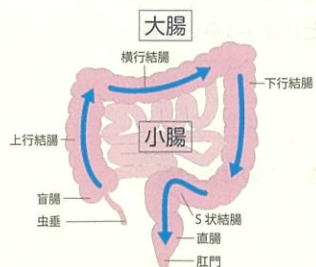
【炎症性腸疾患】

クローン病（難病指定）

口から胃、小腸から肛門まで、大腸に限らず消化管全域に潰瘍やびらんができる疾患です。発症年齢は10~20代が多く、男女比は2:1と男性に多くみられます。患者数は約4万人で年々増加傾向にあります。初期症状では下痢と腹痛を繰り返すとされています。

大腸のはたらき

大腸は成人で全長約1.5~2mの長さがあり、両端は小腸と肛門につながっています。口から入り胃で消化されたものは、小腸で大部分の栄養素を吸収し、残りを大腸へ送ります。大腸では、水分を吸収して便を作り、肛門に運びます。食物が口から入り便として排出されるまで約24~72時間かかります。



調子がよくないときに...

お腹にやさしい食事のコツ

腸は食事やストレス等の影響を受けやすい臓器です！



最近お腹の調子がよくないと感じている時は、なるべく腸に負担がかからないようにするため、以下のようなことに気をつけて食事をしましょう。

- ①消化のよい食品を摂る
- ②よく噛んでゆっくり食べる
- ③脂質を摂り過ぎない
- ④刺激物などによる負担は少なく
- ⑤食物繊維を摂り過ぎない

1 消化のよい食品を摂る

消化管への負担を少なくします。

消化のよい食品例

粥、米飯、やわらかく煮たうどん、じゃがいも、さといも、白身魚、鶏肉(皮なし)、豆腐、大根、かぶ、青菜葉先、ヨーグルト、バナナ、りんご等

詳細は裏面で



2 よく噛んでゆっくり食べる

よく噛まないで飲み込むと、胃や小腸への負担が大きくなり、消化不良に繋がります。そうすると大腸へも影響してきます。よく噛むことは、肥満防止や記憶力の向上、ストレス解消にも繋がるとされています。



3 脂質を摂り過ぎない

脂質は胃で消化されるのに時間がかかり、腸管の蠕動運動を刺激しやすいため、腹痛や下痢、頻回便の原因になりやすいです。また脂質そのものだけでなく、脂質の消化吸収に必要な消化酵素である胆汁酸も腸管を刺激します。症状が強くなければ、過度に脂質を控える必要はありませんが、過剰にならないようにしましょう。

<脂肪酸の種類>

肉類の脂肪は主に飽和脂肪酸で、次にn-6系脂肪酸が多く、魚類の脂肪はn-3系脂肪酸が多く含まれます。n-3系は、炎症を抑える働きが期待されており、n-6系は、炎症物質が産生されることがわかっています。炎症を促進しないためにn-3系とn-6系のバランスが大切であるため、n-3系が多い魚類も積極的に摂りましょう。

脂肪酸の種類	食品例
飽和脂肪酸	肉の脂身、バター、ラード、牛脂等
多価不飽和脂肪酸 n-3系	しそ油、えごま油、DHA、EPA
n-6系	大豆油、ごま油、サフラワー油等
一価不飽和脂肪酸 n-9系	オリーブ油、菜種油等

- 不飽和脂肪酸は、LDLコレステロールを下げ、動脈硬化予防の働きもあります。
- たんぱく質の多い食品は、白身魚や赤身の魚、卵、脂質の少ないささみや胸肉、豆腐等の大豆製品を選ぶと安心です。



【調理ポイント】



肉を下茹でする、調理で出た脂をキッチンペーパーでしっかり拭き取る等で、脂質を減らすことができます。とくに調子がよくない場合は、揚げ物や炒め物は避け、煮る、蒸すといった、油を使わない方法がおすすめ。肉類を選ぶ際も、脂質の少ない鶏ささみや、赤身肉を選びましょう。

肉100gあたりでとくに脂質量が多いのは、

- ①牛肉(カルビ)..... 39.4g
- ②豚肉(バラ)..... 35.4g
- ③牛肉(肩ロース)..... 26.4g
- ④豚肉(ロース)..... 19.2g



少ないのは、鶏肉(胸) 5.9g、豚肉(ヒレ) 3.7g、鶏肉(ささみ) 0.8gです。

4 刺激物などによる負担を少なく

唐辛子やカレー粉などの香辛料、コーヒーなどのカフェインを含む飲料、炭酸飲料やアルコールは、消化管の運動を亢進させ、腹痛、便通の変化を起こしやすいため、なるべく控えましょう。また熱過ぎるもの・冷た過ぎるものも、腸粘膜を刺激して下痢を助長したり、胃腸機能を低下させます。適度な温度で頂きましょう。



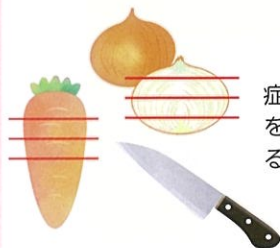
5 食物繊維を摂り過ぎない

食物繊維は、症状が強くなければ、極端に控える必要はありません。食物繊維には、**不溶性**と**水溶性**があります。**不溶性**食物繊維は、大腸壁を刺激し蠕動運動を促したり、腸閉塞を誘発する可能性もあるため、摂り過ぎに注意が必要です。

一方、**水溶性**食物繊維は、便中の水分を吸収し下痢症状を緩和するとされています。また腸内細菌によって分解されて短鎖脂肪酸を生成し、とくにその中の酪酸は、腸粘膜のエネルギー源となり、粘膜組織の維持に大切な役割をします。ただ、**水溶性**が多い食物繊維は**不溶性**も多く含むため、全体的な摂り過ぎに気をつけましょう。

【調理ポイント】

症状が強い場合、繊維の多い食材は、断ち切る方向に包丁を入れる、小さく刻む、皮をむく、すりおろす、うらごしをする、やわらかく煮るといった方法で、消化しやすくなります。



食物繊維	食品例
不溶性	セルロース(ごぼう、れんこん、とうもろこし、芋類、きのこ類、豆類の皮、海藻)等
水溶性	ペクチン(バナナ、りんご、桃、芋類、キャベツ、大根)、アルギン酸(海藻)等

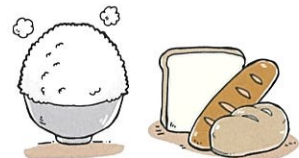
1日の食物繊維の摂取目標量は、男性21g以上、女性18g以上(ともに18~64歳の場合)です。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版))

<食品の食物繊維量>

	食品名	目安量	総量(g)	不溶性(g)	水溶性(g)
穀類	そば(ゆで)	260g(1人前)	5.2	3.9	1.3
	うどん(ゆで)	240g(1人前)	1.9	1.4	0.5
	そうめん(ゆで)	200g(1人前)	1.8	1.2	0.6
	食パン	60g(1枚)	1.4	1.1	0.2
	もち	2個(100g)	1.0	1.0	0
野菜	かぼちゃ	100g(1/10個)	3.5	2.6	0.9
	ごぼう	50g(1/4本)	2.9	1.7	1.2
	ブロッコリー	60g(1/2株)	2.6	2.2	0.4
	ほうれん草	100g(1/4束)	2.8	2.1	0.7
	大根	100g(3cm長さ)	1.4	0.9	0.5
	人参	30g(1/4本)	0.8	0.6	0.2

	食品名	目安量	総量(g)	不溶性(g)	水溶性(g)
きのこ	エリンギ	70g(1本)	2.4	2.2	0.1
	えのきだけ	50g(1/2パック)	2.0	1.8	0.2
豆類	納豆	50g(1パック)	3.4	2.2	1.2
	ゆで大豆	40g(1/4カップ)	2.7	2.6	0.2
	木綿豆腐	100g(1/3丁)	1.1	0.3	0.7
果物	きな粉	6g(大さじ1)	0.9	0.8	0.1
	りんご	1/2個	2.6	1.9	0.7
	キウイ	1個	2.1	1.5	0.6
	バナナ	1本	1.3	1.2	0.1
	みかん	1個	0.8	0.4	0.4

お腹にやさしい食品選びの目安



この表は、疾患の可能性のある場合まで踏まえたものです。疾患の部位等により、合う食品・合わない食品の個人差が大きいため、下痢や腹痛などが生じたことがある食品は控える、食べても大丈夫だったものは注意しながら摂るなど、各自の体調に合わせて下さい。



	比較的安心な食品	どちらともいえない食品	注意する食品	ポイント
穀類	粥、米飯、もち、うどん、そうめん、ビーフン、麩	食パン、フランスパン、スパゲッティ、そば	玄米、五穀米、クロワッサン、デニッシュ、ラーメン、とうもろこし	脂肪の多いもの、不溶性食物繊維が多いものは注意が必要
野菜類	大根、人参、かぼちゃ、野菜ジュース	白菜、ほうれん草、ブロッコリー、きゅうり、なす、トマト、玉ねぎ	ごぼう、れんこん、たけのこ、山菜、もやし、セロリ、切干大根	皮をむく、繊維に逆らって切る、小さく切る、軟らかく煮るなどの工夫を
きのこ類			全般	小さめに切る
果物	桃や梨の缶詰、りんご、バナナ、桃		キウイフルーツ、柿、ラズベリー、すいか、メロン、いちご、梨、パイナップル、ぶどう、酸味の強い柑橘類	皮はむく、種は腸内に残りやすい
豆類	豆腐、豆乳、高野豆腐、きな粉	油揚げ、厚揚げ、ひきわり納豆	大豆、あずき、黒豆、うずら豆などの豆類、おから	油揚げ、厚揚げは油抜きをして使用、おからは不溶性食物繊維が多いので注意
魚類	白身魚、まぐろ赤身、しらす干し、はんぺん	鮭、いわし、あじ、さば、さんま、さわらはまち、ぶり、たちうお、かき、練り製品	いか、いか製品(さきいか、すめめ、塩辛)、たこ、えび、牡蠣以外の貝類、干物、くんせい品、くらげ	貝類は消化が悪いものが多い
卵	鶏卵、うずら卵			
肉類	鶏ささ身、鶏胸肉(皮なし)	牛赤身肉、豚もも肉、鶏もも肉(皮なし)、ヒレ肉、レバー、ラム肉	ロース肉、バラ肉、ひき肉、加工品全般(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)	脂肪の多い部位は避ける
乳類	ヨーグルト(低脂肪)、乳酸菌飲料、無脂肪、低脂肪牛乳		牛乳、生クリーム、アイスクリーム(高脂肪のもの)	乳製品を摂ると下痢や腹痛が起こりやすい体質の人は注意
油脂類	n-3系油(しそ油、えごま油)		バター、マーガリン、ラード、ショートニング	油を使用するときはn-3系を少量
菓子類	和菓子(つぶあん以外)、飴、ゼリー、せんべい(油使用の少ないもの)	プリン、幼児向けビスケット、シフォンケーキ	スナック菓子、チョコレート、ドーナツ、ケーキ	
嗜好飲料類 その他	番茶、ほうじ茶、ルイボス茶、麦茶、砂糖、はちみつ	紅茶、緑茶、オリゴ糖	コーヒー、ココア、アルコール炭酸飲料、ナッツ類	紅茶、緑茶は濃いものは避ける

おなかにやさしいレシピ



タラと餅のおろし煮

- 材料(2人分)
- タラ……………2切れ
 - 餅……………2個
 - 大根……………400g
- (A)
- だし汁 ……1/2カップ
 - 酒……………大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - みりん ……大さじ1
 - 塩……………ひとつまみ

作り方

- ①タラは3等分くらいに切り、熱湯でさっと茹でて水に取り、水気を拭き取る。
- ②餅は、一口で食べやすい大きさに切り、茹でる。大根は皮をむいておろし、ザルで水気を切る。
- ③鍋にAの調味料を入れ、沸騰したら②の大根おろしとタラを入れ、火が通ったら餅を入れてひと煮立ちしたらできあがり。

腸にやさしい生活習慣を

食事以外でも、症状が強くなるために、以下のことに留意しましょう。

なるべく、ストレスをためない

ストレスといっても、過労や睡眠不足によるもの、人間関係や環境の変化によるもの等さまざまです。ストレスは疾患へ影響することもあるため、自分なりの解消法で、ストレスを軽減しましょう。



適度な運動を習慣的に行う

直接的な原因にならなくても、運動を行うことで、肥満や便秘解消、ストレスの軽減も期待できます。



規則正しい生活をする

3食の食事時間や睡眠時間などが不規則になると、腸の働きにも影響を与えます。

【参考文献】
 ●クローン病・潰瘍性大腸炎の安心ごはん(女子栄養大学出版部) ●調剤と情報 薬局のための栄養オールガイド(柴井ほう)
 ●炎症性腸疾患患者さんの食事について Q&A(難治性炎症性腸管障害に関する調査研究(鈴木班))

気になる症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛(omotenashi@so.tohyok.co.jp)へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。
 ※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。