

便秘対策

ホロニクスグループ 栄養管理部

人工透析を受けられていると便秘になりやすい方も多いですが、なぜ便秘になりやすいのか、どのような食べ物が良いのか、など便秘対策について紹介します。



透析患者はなぜ便秘になりやすいの？

カリウムと水分の制限があるために食物繊維の多い野菜を十分に摂れていない場合や、水分制限があるために摂取水分が少なく便が固くなっている場合が考えられます。

便秘タイプ別の対策は？

便の量が少ない方は繊維の多い食事を摂りましょう。便意を催さない方は腸の運動が弱い場合があるので、主治医に相談しましょう。便が固い方は個々の水分量範囲内で冷たいものを摂取しましょう。

便秘予防と対策のポイントは？

●食生活のポイント

- ①3食、規則的に食べる。
- ②食物繊維の多い食べ物を摂る。(なす、ごぼう、キャベツ、こんにゃく、しらたき、なめこ、エリンギ、もずく、わかめ など)
- ③腸内環境を整える「善玉菌」を含む食べ物を摂る。(ヨーグルト、チーズ、キムチ、味噌 など)



●日常生活のポイント

決まった時間にトイレに座るなど排便習慣をつける。排便しやすい前傾姿勢をとり排便を促す。排便の時に「いきむ」ことで血圧の上昇を招く場合もあるため、力強く「いきむ」ことは控える。





●その他のポイント

「の」の字を描くようにお腹のマッサージをする。
体を動かしても問題ない方はウォーキングなどをする。



🍲 透析食レシピ紹介

食物繊維を
おいしく摂ろう!

「ごぼうチップ入りペペロンチーノ」

スパゲッティはうどんより食物繊維が多く、ごぼうを素揚げすることで食感も楽しめる。スパゲッティを茹でるときに塩を使用しないので減塩にもつながり、鷹の爪のピリ辛がアクセントになり食べやすい。

材料（1人分）

スパゲッティ(乾)	80g
キャベツ	40g
ごぼう	30g
エリンギ	30g
ベーコン	8g
にんにく	1かけ
鷹の爪	1/2本
醤油	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
サラダ油	小さじ1弱
塩	0.3g
こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうは斜め半月に切り水にさらしておく。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③エリンギとベーコンは短冊切りにする。
- ④鷹の爪は輪切りする。
- ⑤ごぼうはキッチンペーパーで水気をふき取り、油で素揚げする。
- ⑥にんにくはスライスして、フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと鷹の爪を入れ香りが出るまで炒める。
- ⑦⑥の中にキャベツ、エリンギ、ベーコンを入れて炒めて塩こしょうで味を調える。
- ⑧鍋に湯を沸かし、スパゲッティを表示通りにゆでる。
- ⑨ゆであがったパスタをフライパンに入れ炒め、醤油をからめて、最後にごぼうチップを入れる。

1人分の栄養素 エネルギー:537kcal、たんぱく質:14.3g、リン:208mg、カリウム:547mg、食物繊維8.4g、食塩相当量:1.2g
※リン・カリウムは「生」で算出