

便秘対策

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんの多くに、便秘の症状が見られます。排便コントロールが上手くいかないと、食欲不振や免疫力の低下、日々のストレスにもなります。便秘になりやすい原因と、対策についてご紹介いたします。



便秘の主な原因

- 水分制限による腸内の水分不足
- 腸内環境の乱れ
- リン吸着薬、カリウム抑制薬による副作用
- 運動不足や加齢による腸の蠕動運動低下
- カリウム制限（野菜や果物の摂取制限）による食物繊維不足

便秘予防のポイント

【食事】

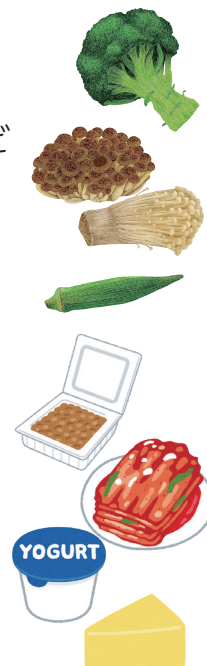
- ・食物繊維が多く、カリウムが比較的少ない食品を摂る
ごぼう、オクラ、しめじ、えのき、ブロッコリー、春菊、糸こんにゃく、おからなど
→野菜やきのこ類は、水さらし（30 分以上）や茹でこぼしをしてから食べましょう。

- ・善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌）を取り入れる
乳酸菌飲料、ヨーグルト、ナチュラルチーズ、納豆、キムチなど
善玉菌には整腸作用があります。

腸内で酢酸や乳酸を作り出し、酸性にすることで腸の動きを活発にします。
また、オリゴ糖や食物繊維は善玉菌が利用できる栄養源で、一緒に摂取すると便秘に対しより有効とされています。



リン値やカリウム値の高い方は、摂取頻度や量の調整が必要です。
詳しくは管理栄養士にお尋ねください。



腸内環境が好ましい状態であるか、便を観察してみましょう。

善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかった褐色でにおいがあっても臭くなく、柔らかくバナナ状です。

※鉄を含む薬を内服している場合、便は黒っぽくなります。

- ・規則正しい食生活を心がける
特に朝食の欠食は、腸の動きを鈍くします。





【生活習慣】

- ・ 便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く
- ・ 便意を我慢しない
- ・ 適度な運動（ウォーキングや腹筋を使う運動）を行う
- ・ お腹のマッサージを行う



好ましくない便秘対策

果物や牛乳をたくさん取ったり、水分を多く飲むことは、リンやカリウム、水分コントロールの悪化に繋がるため注意しましょう。



透析食レシピ紹介

ごぼう入り鶏そぼろ丼



食物繊維が豊富なごぼうと、比較的にリンの少ない鶏ミンチを使用したレシピです。

材料（1人分）

ごぼう	30g
鶏ひき肉	80g
ごま油	6g 大さじ 1/2
A	
おろしにんにく	2g 小さじ 1/2
おろし生姜	2g 小さじ 1/2
酒	10g 小さじ 2
濃口醤油	6g 小さじ 1
砂糖	3g 小さじ 1
あたたかいご飯	180g
青ねぎ(小口切り)	少量

作り方

- ①ごぼうは皮をむき、粗めのみじん切りにし、30分流水にさらす。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、鶏ミンチをそぼろ状に炒める。
- ③②にごぼうと A の調味料を加えて、水分が無くなるまで炒める。
- ④あたたかいご飯に③ときざみねぎを盛り付けて完成。



1人分の エネルギー：541kcal

栄養素 たんぱく質：23.2g、脂質：13.1g、カリウム：400mg、リン：165mg、食塩相当量：1.1g