透析食だより

The HOLONICS
2026 年 11 月号

便秘について

ホロニクスグループ　栄養管理部



便秘とは、排便が週に 3 回未満であったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を言います。
透析患者さんは、カリウムの多い野菜や果物を控えることによる食物繊維の摂取不足、水分制限、加齢・運動不足・身体活動量低下に伴う腸の運動低下、薬の副作用などが原因で便秘になりやすいと言われています。
便秘にならないためにも、カリウムの摂取を抑えつつ食物繊維摂取量を増やすことが重要になります。

食物繊維について

「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」に分けられます。食物繊維が多く含まれている食品は下記の通りです。

●不溶性食物繊維

水分を吸って膨らむことで、便の量を増やす効果があります。腸を刺激することで、排便を助けます。

多く含まれている食品：穀物、豆類、野菜、きのこ

●水溶性食物繊維

便をやわらかくする効果があります。また善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えるはたらきがあります。

多く含まれている食品：海藻、果物



便秘予防・対策には 多様な食品から、不溶性と水溶性両方の食物繊維を摂ることが大切です。

カリウム摂取量を抑えつつ食物繊維摂取量を増やすポイント

●水さらしまたは、ゆでこぼしを行う

水中にはカリウムが多く溶け出しているため、再利用せず捨てましょう。



●食物繊維が多く、カリウムが比較的少ない食品を上手に使う

押し麦、もやし、キャベツ、しいたけ、マッシュルーム缶、山菜水煮（ぜんまい・わらびなど）、こんにゃく、緑豆はるさめ、果物缶など



参考文書：最新改訂版 腎臓病の人のためのひと目でよくわかる食品成分表（Gakken 出版）

透析食だより



透析食レシピ紹介

ごぼうとこんにゃくのマヨサラダ

食物繊維が摂れるレシピを考えました。
調理工程が少なく、普段の食事に取り入れやすいです。

材料　（２人前）

ごぼう ……100g
こんにゃく　……40g
乾燥ひじき　……3g
A　粒マスタード …小さじ1(6g)
　　マヨネーズ ……小さじ 1(4g)

作り方

① ごぼう、こんにゃくは細切りにする。
② ごぼうは 10 分程度、こんにゃくは 3 分程度ゆでる。その後しっかり水気を切る。
③ 乾燥ひじきは、5 分程度ゆでて戻す。その後しっかり水気を切る。
④ ②③に A を加えて、和えて完成。







1人分の栄養素　エネルギー：47kcal　たんぱく質 1.1g　脂質 1.9g　炭水化物 8.1g　食物繊維総量 3.9g
カリウム 270mg　リン 34mg　食塩相当量 0.2g　※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・ポイント　こんにゃくは食物繊維が豊富であり、カリウム含有量が少ない食材のため、透析患者さんでも取り入れやすい食材です。



