

今回のテーマは便秘です

# お食事たより

令和3年  
NO.8

皆さん 日々お通じの調子はいかがですか？  
年齢とともに、便秘に悩む方が多くなる様です。  
主な原因はいくつかありますが、  
それらが重なることで結果的に「便秘」となります。  
今回は、便秘の原因や解消に向けた食生活のヒントをお話します。



## 高齢者に多い便秘の原因

### > 大腸の動きや周辺の筋力低下

加齢により、大腸の動きや排便時に必要な腹筋などの筋力が弱まり、大腸の中で便を送り出す動きが弱くなります。



### > 食事量が少ない

高齢になると、朝食を食べない方や、少食になる方もいます。全体に食べる量が少ないと必然的に作られる便の量も少なくなります。

### > 水分摂取量が少ない

頻尿や夜間のトイレが心配で、水分を控えていませんか？  
水分摂取量が少ないと、便中の水分量も減少し、便がかたくなります。



### > 便意を感じにくくなる

加齢による神経伝達機能等の衰えや、介助が必要な方が「迷惑をかけたくない」というお気持ちで便意を我慢する習慣があると、結果的に便意を感じにくくなり、排便のタイミングを逃してしまう事があります。

### > 服用中の薬の副作用

服用している薬の副作用で、便秘の症状が現れることもあります。



## 便秘解消に向けた食生活のヒント

### ① 毎日決まった時間に 3回食事をする

➤ 食事が規則的に体内に入ると、胃腸も活発に動くといわれています。  
特に朝食が要です。



### ② 毎食、副菜を忘れずに

➤ 副菜とは野菜、きのこ類、海藻類等を使った料理です。加熱調理（汁物・煮・茹・蒸等）が食べやすくお勧めです。



### ③ 水分補給をする 時間や量を決めておく

➤ 感覚でなく時間で飲む習慣をつける。（1時間に1回ちょうどどの時間に飲む等）  
➤ 1日で飲み切る量を決めておく（ポット全量、ペットボトル3本分等）



## 簡単 炊き込みご飯レシピ



### ➤ 材料（80gおにぎり約4個分）

お米	1合	追加調味料（好みに応じて）
市販のひじきの煮物 （煮汁も入れる）	1パック	しょうゆ  小さじ1 砂糖  小さじ1 みりん  小さじ1

### ➤ 作り方

- ①炊飯器にといだ米1合に水を目盛まで入れ、ひじきの煮物1パック（煮汁も入れる）を入れ、かきまぜて炊く。（調味料を入れる場合は、ひじきの煮物と一緒に加える）
- ②炊きあがったら、しゃもじで混ぜて出来上がり  
☆あら熱をとり、おにぎりにして冷凍保存しておくこともできます。

### ➤ ポイント&コツ

- ①冷凍枝豆を電子レンジで温めてからトッピングすると、色彩が華やかになります。
- ②とりささみほぐし身も一緒にいれるとたんぱく質を摂ることができます。
- ③市販のきんぴらごぼうのお惣菜でもできます。
- ④「お米2合」に「市販のさつま芋甘露煮」に「塩一つまみ」を加えて炊くと、手軽に「さつま芋ご飯」ができます！  
「市販のさつま芋甘露煮」が130g入っている場合、お米2合で炊くのがおすすめです。

今回は一般的なお話をしました。ご自身の病状や食生活等に不安のある方は、主治医や管理栄養士にご相談してください。