

# Nutrition Information 栄養だより12月号

**旬の食材【みかん】**  
 ビタミンCとシネフィリンは風邪予防。クエン酸は疲労回復と血をきれいにする働き、ペクチンは整腸作用があり、そしてβクリプトキサンチンによるガン予防効果や骨粗鬆症の予防効果、及び生活習慣病の予防効果が期待されています。

## 便秘で悩んでいませんか？

排便の習慣は個人差が大きいので、どの程度で「便秘」となるか明確には決まっていますが、一般的には数日以上排便がなく腹部膨満感や腹痛など、日常生活に支障がある場合をいいます。また放っておくと肌荒れや頭痛、大腸癌や痔を引き起こす原因となる場合もあります。まずは食生活の見直しを試みましょう！



### 第1講 便秘のタイプと原因（機能的便秘）

- ①弛緩性便秘（しかんせいべんぴ）  
 腸の周りの筋肉が緩み、腸の動きが弱くなって、便の押し出しが悪くなった状態。高齢者がなりやすい。
- ②痙攣性便秘（けいれんせいべんぴ）  
 自律神経の乱れなどにより、腸自体の収縮が強くなって便が出にくくなった状態。コロコロとした硬い便で、下剤の乱用、過敏性腸炎などが関連している。
- ③直腸性便秘（ちよくちようせいべんぴ）  
 排便の反射が弱くなっているもの。排便を我慢すること、浣腸の乱用などが原因。



### 第2講 便秘にならないための4つのポイント！

- point 1 規則正しく食べましょう！  
 朝食は便意を促すきっかけとなります。
- point 2 水分はしっかりと摂りましょう！  
 便が軟らかくなり量も増え、腸を通過しやすくなります。
- point 3 適度な運動を！  
 腹筋を鍛えたり、お腹をマッサージするのがおススメ
- point 4 食物繊維をとりましょう！  
 食物繊維は水分を吸収して便の量を増し排便をスムーズにします。食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。



### 第3講 食物繊維ってどのくらい摂ればいいの？

不溶性食物繊維		水溶性食物繊維	
腸を刺激し排便を促す働き		水分を吸収し便量を増やしやわらかくする働き	
不溶性食物繊維が多い食品		水溶性食物繊維が多い食品	
食品名	ほうれん草	食品名	ひじき(乾)
食物繊維量g / 1食量g	3.5g / 1/2束		3.0g / 7g
	ごぼう	食品名	りんご
	5.2g / 1/2本		2.3g / 1/2個
	しいたけ	食品名	バナナ
	1.5g / 3個		1.7g / 1本
	ひきわり納豆	食品名	そば(干)
	3.0g / 1パック		3.7g / 100g

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、食物繊維の目標量は、18～69歳では1日あたり**男性20g以上、女性18g以上**とされています。



### 第4講 ヨーグルトや発酵食品は便秘改善に効果がある

ヨーグルトや発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌なども腸内環境を整える働きがあります。そして、大腸で消化されにくいオリゴ糖類や食物繊維は乳酸菌やビフィズス菌のエサとなり善玉菌を増やして腸内環境を整える助けとなります。

## 当院の食事

<11月の行事食>

※菊花膳（15日）『まつたけごはん』をお出ししました。

ぶえご「ま」  
ら「は」  
ら「のん」  
天「たけ」

ス「えび」  
え「び」  
天「ム」  
食「

<12月の行事食>予定

※冬至（22日）  
『かぼちゃのいとこ煮』をご提供させていただきます

※クリスマス（24、25日）  
『クリスマス料理』をご提供させていただきます

「えびフライ」

「嚙下食」

※大晦日（31日）  
『年越しそば』をご提供させていただきます

## 食事の相談をしてみませんか？

何を食べてもいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど…

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。  
 （なお栄養指導は、各保険の自己負担に合わせた料金が必要となります。）