



INOKUCHI

# いのくち栄養だより

Vol. 34

Nutrition News from Inokuchi

2015年



発行

今回は透析患者さまからのご質問によくある『便秘』について、食生活の面からお話します。

## 透析していると便秘になりやすい? → Yes.

- ①運動や活動不足に伴い、腹圧が低下し大腸の運動が弱まる
- ②カリウム制限により、野菜など食物繊維が十分に摂れていない
- ③水分制限
- ④食事量が少ない
- ⑤薬の副作用

食事量を守って薬の増量を防ぐことも便秘予防には大切です

着目!

リン吸着薬：『沈降炭酸カルシウム』『フォスブロック』『レナジェル』『キックリン』  
カリウム抑制薬：『アーガメイトゼリー』『カリメート』『ケイキサレート』 など

## 食物繊維ってなに?

“人の消化酵素では消化されにくい食物中の成分”のこと

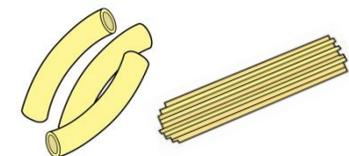
特徴

- ・腸の調子を整える
- ・腸を刺激して腸の運動を活発にする
- ・水分を吸収し、便を柔らかくして排せつをうながす
- ・血糖値の上昇をおだやかにする
- ・コレステロールの吸収を抑え、動脈硬化を予防するなど

調理する際に野菜を「茹でこぼす」「水でさらす」など工夫し、カリウム含有量の少ない食品を料理に組み合わせ、適度に野菜を摂り同時に食物繊維を補いましょう。

## 食物繊維が摂れるおススメ食品

カリウム量も少なめ★



マカロニ・スパゲティ



こんにゃく・しらたき

寒天

(酢の物やサラダにも利用できます!)



もずく



もやし



白菜



キャベツ

野菜

## おすすめの便秘対策

### 1. 朝食を食べる

食物が胃へ運ばれると腸が動き始め、排便がスムーズになります

### 2. 規則正しく食べる・食事量を確保する

欠食することなく、バランスよく1日3回の食事を摂ることが大切です

### 3. 油を使った料理などで適度に脂質をとる

腸へ刺激を与えましょう

### 4. 乳酸菌やオリゴ糖を利用する

腸内環境を整える働きがあります

ヨーグルトなどの乳製品はリン摂取につながるの、食べる量を調節しましょう

