

# 便秘について

## 透析患者さん向けの便秘対策食材



**便秘**とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。  
慢性便秘症診療ガイドライン2017より

### 便秘の診断基準

- 強いいきむ必要がある
  - 便が硬い(ウサギのフンのような便)
  - 残便感を感じる
  - 直腸肛門の閉塞感や排便困難感がある
  - 排便介助が必要(摘便など)
  - 自発的な排便回数が週に3回未満
- 4回に1回以上の頻度で上記項目2つ以上にチェックが付く場合、検査や治療を必要とする可能性があります。注意しましょう。

### 透析患者さんの便秘の原因

- ①カリウム制限による**食物繊維を含む食品の不足**
- ②体液の量を調節する為の1日に摂れる**水分量の制限**
- ③**大腸の運動が弱い**(運動不足や身体活動レベルの低下)
- ④**薬の副作用**(便秘が副作用としてあらわれるものもある)



便秘になると、腸内の悪玉菌が増えやすくなり、



腹痛



吐き気



食欲不振

などの

症状が出る場合があります。早めに主治医にご相談ください。

食材 ( )内は目安量です。	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
ごぼう(50g)	160	2.9
オクラ(50g)	130	2.5
しめじ(50g)	155	1.0
えのき(50g)	170	2.0
大根(50g)	115	0.7
ブロッコリー(50g)	230	2.6
ブルーベリー(25g)	35	1.9
おから(50g)	175	5.8
水煮大豆(10粒12g)	31	0.8

上記カリウムが多いので**水にさらす・茹でこぼし**をしてカリウムを減らしましょう

#### 冬の料理献立例 ～昼食～

主菜	生揚げの網焼き
生揚げ	80g
白ネギ	10g
おろししょうが	20g
醤油(小½)	3g
副菜	酢の物
きゅうり	30g
にんじん	10g
塩 ひとつまみ	0.2g
米酢(大½強)	3g
砂糖(小1)	3g
ごま油(小½)	3g

#### ご飯の目安量(1食あたり)

2000kcal:	220g
1800kcal:	190g
1600kcal:	160g
1400kcal:	150g

副菜	きのこホイル焼き
えのきだけ	30g
しめじ	30g
まいたけ	30g
酒(小1)	5g
バター(小1)	4.5g
醤油(小½)	3g
塩 ひとつまみ	0.2g

#### デザート

市販カステラ25g	※1600kcalの方の例
エネルギー	563kcal
たんぱく質	17.8g
カリウム	611mg
リン	334mg
塩分	1.3g

#### 生揚げの網焼き レシピ

- ①網で生揚げを素焼にし盛付ける。
- ②千切り白ネギとおろししょうがを添えて醤油をかける。