

● 排便障害に適切な食事とは

1 表に示した成分・食品は排便に関してどのような働きがあるでしょうか。
また、それぞれの成分を多く含む食品にはどのようなものがあるか具体的に挙げてみましょう。

食 物	働 き	食 品 例
不溶性食物繊維		
水溶性食物繊維		
発酵食品		
その他		

2 便秘によい食事とは
どのような食事でしょうか。

3 下痢によい食事とは
どのような食事でしょうか。

ワークシート

第5回 排泄と食事の関係

Chapter 1 排便障害に適切な食事とは

● 排便障害に適切な食事とは

- 1 表に示した成分・食品は排便に関してどのような働きがあるでしょうか。
また、それぞれの成分を多く含む食品にはどのようなものがあるか具体的に挙げてみましょう。

食物	働き	食品例
不溶性食物繊維	腸内容物の体積を増加させ、 腸蠕動運動を促進する。	玄米、豆類、ゴボウ、タケノコ、 キノコ、芋類、ブランなど
水溶性食物繊維	水分を吸収し、便を軟らかく する。腸内を酸性にし、病原菌 の増殖を抑える。	海藻類、コンニャク、オクラ、 ゴボウ、キクイモ、熟した果物 など
発酵食品	腸内細菌叢を改善し、乳酸菌、 ビフィズス菌を増やす。	納豆、チーズ、ぬか漬け、キム チ、ヨーグルト、みそ、生酒、塩麹 など
その他	食品に含まれる化学物質が腸 蠕動運動を促進する。	タマネギ、ニンニク、オリーブ オイル、サツマイモ、アロエ など

- 2 便秘によい食事とは
どのような食事でしょうか。

不溶性食物繊維・水溶性食物繊維・発酵食品・蠕動運動を促進する物質を含む食品をバランスよく、ある程度の量摂取する。
腸の動きが悪い人は水溶性食物繊維・発酵食品も積極的にとる。

- 3 下痢によい食事とは
どのような食事でしょうか。

腸に刺激の強い食品は避ける。1回の食事は少なく、回数を増やす。
慢性の下痢の場合は、疾患に合わせた食事内容を検討する。

● 腸内環境と便の関係を考えてみましょう。

1 腸内環境がよいとき、悪いときの便の様子を比較してみましょう。

項目	よいとき	悪いとき
便性(形)		
色		
臭い		

2 有益な腸内細菌の働きを挙げてみましょう。

3 有益な腸内細菌を増加させるにはどのような方法があるか挙げてみましょう。

西村かおる(2013)『新・排泄ケア ワークブックー課題発見とスキルアップのための70講ー』p246、247 中央法規出版 転載許諾取得済

4 イーベンnavi掲載の便秘解消レシピをご紹介します。


https://www.e-ben.jp/07_recipe/

イーベンnavi 食事レシピ 検索

アクセス！

イーベンnavi ▶ 美味しく便秘を解消【簡単レシピ】

簡単朝食レシピ

● 納豆ピザトースト

コンビニ食材アレンジレシピ

● 金平つくね丼(塩麹だれ)

毎日飲みたくなる腸活ドリンクレシピ

● 甘酒バナナのグリーンスムージー

など

ワークシート

第5回 排泄と食事の関係

Chapter2 プロバイオティクスとプレバイオティクス

● 腸内環境と便の関係を考えてみましょう。

1 腸内環境がよいとき、悪いときの便の様子を比較してみましょう。

項目	よいとき	悪いとき
便性(形)	良便。 ブリストルスケール3、4、5。	便秘、下痢。 ブリストルスケール1、2、 もしくは6、7。
色	褐色から黄色。	
臭い	流せば臭気は残らない程度。	

2 有益な腸内細菌の働きを
挙げてみましょう。

- 腸内感染や食中毒を防御する。
- 腸内の腐敗を抑制する。
- 便秘を改善する。
- 免疫活性を維持する。
- アレルギーを低減させる。
- 血中コレステロールを下げる。
- 血圧を下げる。
- 発がん物質を吸着または分解する。

3 有益な腸内細菌を増加させるには
どのような方法があるか挙げてみましょう。

プロバイオティクス、プレバイオティクス、
シンバイオティクスを摂取する。

西村かおる(2013)『新・排泄ケア ワークブックー課題発見とスキルアップのための70講ー』p246、247 中央法規出版 転載許諾取得済

4 イーベンnavi掲載の便秘解消レシピをご紹介します。



https://www.e-ben.jp/07_recipe/

イーベンnavi 食事レシピ 検索

アクセス！

イーベンnavi ▶ 美味しく便秘を解消【簡単レシピ】

簡単朝食レシピ

- 納豆ピザトースト

コンビニ食材アレンジレシピ

- 金平つくね丼(塩麹だれ)

毎日飲みたくなる腸活ドリンクレシピ

- 甘酒バナナのグリーンスムージー

など