

みんなの透析レシピ～2020秋号～



テーマ

便秘対策

みなさんすっきり便は出ていますか？
透析をされている方の中には便秘で悩まれている方も多いのではないのでしょうか。
今回は透析をされている方が便秘になりやすい原因や便秘の対策法についてお話します。



透析患者さんの便秘の原因

●食物繊維の不足

カリウム制限により野菜や果物の摂取量が減少してしまうと、食物繊維の摂取量も減少し、便秘になりやすくなります。



●水分制限

水分制限により便が固くなってしまい、スムーズに排便することが難しくなります。

●運動不足

運動不足により全身の筋肉が衰え、腸の働きや腹筋が弱くなり、便秘や排便する時にいきめない原因となります。



●薬の副作用

血液中のリンやカリウムを下げる薬などは便秘の副作用があらわれることがあります。



カリウムに注意しながら食物繊維を多くとる！

便秘予防と対策

✿食物繊維が多く、カリウム量の少ない食品を選びましょう✿

●野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
ごぼう 50g	160	2.9
オクラ(ゆで)50g	140	2.6
しめじ(ゆで)50g	170	2.4
えのき(ゆで)50g	135	2.3
ブロッコリー(ゆで)50g	90	1.9
春菊(ゆで)50g	135	1.9
めかぶ(50g)	44	1.7
糸こんにゃく(50g)	6	1.5
コーン缶詰(30g)※大さじ2杯	40	1.0
きくらげ(乾)1g※小さじ1杯	6	0.8
水煮タケノコ(30g)	23	0.7
もやし(50g)	35	0.7



●果物

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
りんご(90g)※1/2コ	99	1.4
ブルーベリー(20g)※10粒	14	0.7

●豆類

	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	リン (mg)
おから(30g)	105	3.5	30
水煮大豆(30g)	75	2.0	51

◎野菜やきのこ等に含まれる食物繊維には、便を軟らかくしたり便の量を増やす働きがあります。
カリウムを減らすために、野菜を使う際は、茹でたり水にさらして使いましょう。

参考資料：ホロニクスグループ透析だよ

❖腸内環境を整えましょう❖

腸内環境を整えることで便秘の予防・改善につながります。善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）を含む食品や善玉菌のエサとなる食品を取り入れてみましょう。

善玉菌を含む食品・・・ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、みそ等
善玉菌のエサとなる食品・・・オリゴ糖、食物繊維等



⚠️ヨーグルトにはリンとカリウムが多く含まれるのでとり過ぎに注意しましょう。

❖1日3食しっかり食べましょう❖

食事の量が少ないと便の量も減ってしまいます。1日3食を守りましょう。また、1日の中で朝食後が最も便意が起こりやすくなります。特に朝食は必ず摂るようにしましょう。



❖脂質・香辛料を適度にとりましょう❖

脂質は便のすべりを良くし、脂質に含まれる脂肪酸（オリーブ油やえごま油）は腸を刺激します。しかし、摂り過ぎてしまうと肥満の原因となってしまうので摂りすぎには注意しましょう。また、香辛料も腸に刺激を与えてくれるので便秘解消に役立ちます。



❖適度な運動を行いましょ❖

体調に依じてウォーキングなどの軽い運動をしてみましょう。お腹のマッサージは腸の動きを助け自然な便通へと導いてくれます。お腹に「の」の字を描くようにマッサージをしてみましょう。



❖排便習慣をつけましょう❖

決まった時間にトイレに行くことで、徐々にその時間に便意が起こるようになります。便意が起きたら我慢せず、すぐにトイレに行くようにしましょう。また、日本人の多くは、洋式トイレでは直腸肛門角の折れ曲がりが強くなり排便しづらくなります。前かがみ（35度）に座ると便の通りが良くなります。

❖サプリメントや栄養補助食品について❖

食物繊維やビフィズス菌などを食材から十分にとることが難しい場合、サプリメントや栄養補助食品などを補助的に取り入れるのも1つの手段です。上手に活用してみましょう。ただし、種類や量によって副作用等があらわれる可能性がありますので、使用する際は医師に相談しましょう。



今回の
レシピ

牛肉とごぼうのしぐれ煮／きのこ混ぜご飯

牛肉とごぼうのしくれ煮



材料【1人分】

牛こま切れ肉	50g	だし汁	50ml	
たまねぎ	25g	A {	しょうゆ	6g
ごぼう	30g		みりん	6g
しょうが（せん切り）	2g		酒	5g
サラダ油	4g			

作り方

- ① 牛肉は細切りにする。たまねぎは薄切りに、ごぼうはさがきにする。たまねぎは水にさらし、ごぼうは茹でてそれぞれしっかり水気をきっておく。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ、ごぼう、しょうがを炒める。しんなりしたら、だし汁を加える。
- ③ ②が煮立ったら、牛肉を少しずつ加える。牛肉に火が通ったら、Aを加え、汁けがなくなるまで煮る。



牛肉がかたくなるのが気になる方は、細切りにした後に牛肉をさっと湯通しておくといいです。

栄養量

参考資料：毎日おいしい腎臓病レシピ286

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
227	10.4	14.9	9.4	300	24	120	2.2	1.1

ごぼうは茹での値、たまねぎは水でさらした値で計算しています。



ポイント

- ★ 牛肉が少なくてもごぼうを入れることでボリュームアップ！
また、ごぼうは食物繊維が豊富で、野菜の中ではカリウムが少ないのでおすすめです。
- ★ 食材を小さく切ることで、少ない調味料でもしっかり味がつきます。

ごぼうに含まれる食物繊維

✦ ごぼうには、水溶性食物繊維であるイヌリンと、不溶性食物繊維のリグニン、セルロースが豊富に含まれています。これらの食物繊維は、**血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールを排出する効果**があります。

きのこ混ぜご飯

材料【1人分】



ごはん	200 g	三つ葉	1 g
にんじん	20 g	しょうゆ	6 g
しめじ	10 g	酒	5 g
しいたけ	20 g	砂糖	3 g
油揚げ	10 g	だし汁	80 g

A

作り方

- ① にんじんは短冊切りにして水にさらして水気をよく切っておく。三つ葉は2cmの長さに切る。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、短冊切りにする。
- ② しめじは石づきを切ってほぐし、しいたけは軸をとって薄切りにする。
- ③ 鍋に、にんじん、しめじ、しいたけ、油揚げとAを入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ④ ③の具材とごはんをよく混ぜ合わせ、器に盛り、三つ葉を上に乗せる。



具材と調味料をしっかり煮詰めることで具材自体にしっかり味がつき、ごはん混ぜてもおいしく召し上がれます。

栄養量

参考資料: 真仁会 透析食レシピ

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
412	11.1	4.2	79.6	290	47	160	2.4	1.1



ポイント

- ★ きのこには、グアニル酸やグルタミン酸などのうまみ成分が含まれています。調味料を多く使わなくても、きのこそのものの味で十分おいしくなります。
- ★ 三つ葉を使うことで味にアクセントができ、おいしく減塩できます。

きのこをさらにおいしく食べるコツ★

きのこを冷凍し、解凍せずに凍ったまま調理してみましょう。冷凍することで、きのこの細胞壁が壊れて栄養成分が出てくるので、うまみが増えてさらにおいしく食べることができます。

冷凍する際は、きのこは洗わずに生のまま使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて空気を抜き、なるべく平らにして冷凍保存しましょう。

冷凍保存期間の目安は約1ヶ月です！

