

## 便秘予防と改善のための食事について（高齢者）

一般に「便秘」とは、「排便回数が週に2回以下で便重量が一日に35g以下」とされています。「便秘」は食生活を含む生活習慣を整えることで改善します。但し、隠れた病気や内服薬による影響もありますので、ひどい便秘の場合には病院での相談をおすすめします。

### 1. 便秘の主な原因

- ①弛緩性便秘 大腸全体が弛緩性となり、糞便の移送遅れ  
（高齢者便秘原因の70～80%）
- ②排便運動を抑えることが習慣になった状態（寝たきりなど）
- ③食事量や食物繊維量が少ない
- ④水分補給不足
- ⑤内服薬の副作用（ひどい便秘の場合は、病院での相談も）

### 2. 弛緩性便秘を予防改善する食事のポイント

- 1) 適正な栄養量とバランスの良い食事を規則正しく
- 2) 十分な水分量の補給  
目安は30ml/日  
（但し、腎臓など水分排泄の機能に障害などがない場合）  
一度に大量補給ではなく、食事の間などでこまめな補給を
- 3) 食物繊維は、1,000kcalあたり約10g摂取する。  
（例：必要エネルギー量1,400kcalの場合、1日の食物繊維量は14g）  
※水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を摂取すること  
水溶性食物繊維は果物や海藻類に多く含まれる。  
不溶性食物繊維は野菜類やきのこ類、芋類、豆類に多く含まれる。
- 4) 腸内環境を整える食品の摂取  
善玉菌を多く含む発酵食品（ヨーグルトや納豆、ぬか漬など）  
善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を
- 5) 適度の香辛料の利用で腸の蠕動運動を促す

### 3. 痙攣性便秘の場合、以下に注意

- ①冷たすぎる飲料や酸味・香辛料、アルコールなど、腸管が過度に緊張する食品は控える
- ②水分や食物繊維は適量を補給する
- ③脂肪を摂りすぎない
- ④芋や豆類などの不溶性食物繊維が多い食品は控える

### 4. 生活習慣を整える

- (1) 規則正しい食生活（朝食は欠食しない）
- (2) 朝食後、決まった時間に排便を心がける。  
便意がなくても毎日続けて習慣にする。
- (3) 適度な運動や下腹部のマッサージをする。

担当：研究教育協議会