



千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.10

2024.12.25 作成 管理栄養士 はかまた



あけましておめでとうございます

本年も千里中央駅前クリニックをよろしくお願いたします

年明け最初のテーマはお腹の不調についてまとめてみました ^ ^

1月のピックアップ:便秘 下痢

胃腸の働きは自律神経によって支配されています。そのため、自律神経のバランスが崩れると、消化不良で芋たれや便秘、下痢が起きます。ひどくなると胃そのものが傷つくこともあります（胃潰瘍）。果物に含まれるペクチンは水溶性食物繊維のため下痢や便秘を改善する作用があります。



便秘

腸の動きが弱い場合と過敏な場合があります。

*** 弛緩性便秘** 生活リズムの乱れや運動不足が要因。乳酸菌や不溶性食物繊維を摂りましょう

→ おすすめ食材：ヨーグルト豆類 穀物 きのこと類 りんご

*** 痙攣性便秘** ストレスが要因。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の組み合わせが◎

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 って知ってますか？

プロバイオティクス	プレバイオティクス
ビフィズス菌 乳酸菌 納豆菌 など 善玉菌そのものを摂取すること	善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂って 善玉菌を増やすこと
ヨーグルト 味噌 納豆 などの 発酵食品	果物 海藻 きのこと 野菜 穀物 豆類 アボカド オクラなどの食 物繊維が豊富な食材やオリゴ糖入りはちみつなど
おすすめの組み合わせ	
ヨーグルト+果物 味噌+わかめ+きのこ+豆腐（お味噌汁） 納豆+オクラ+とろろ+アボカド（ネバネバ丼）	

オリゴ糖はたまねぎ
きなこ にんにく
バナナなどにも
含まれているよ



下痢

緑茶 紅茶 シナモンに含まれる「タンニン」が◎。消化液の分泌促進、胃腸の負担軽減、腸の痙攣を抑えて便を硬くする作用があります。また、下痢を起こすと体内の水分と一緒に電解質も失われるため水分摂取する際はスープ、味噌汁などの水分と一緒にミネラルを補えるものが◎

ウイルス性、細菌性、食中毒などの原因物質が体内にいて起こる場合もあります。おなかを温め、安静にすれば大体の下痢は治まりますが、症状持続や発熱・嘔吐・激しい腹痛を伴う場合は早めに医師の診察を受けましょう。

参照：知っておきたい栄養学 白鳥早奈英監修、あたらしい栄養学 吉田企世子 松田早苗監修

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

