

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

意外と知らない便秘について

便秘でお困りの方は多いと思いますが、便秘とはどのような状態かご存知でしょうか？ 医学的には、「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」のことを便秘と定義されており、排便回数のみで決まるものではありません。便秘でも残便感のため排便回数が増加することもあります。

01 便秘の原因

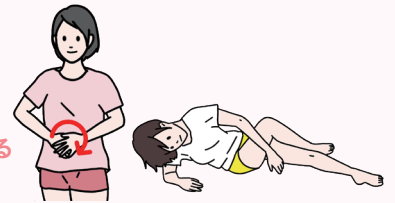
加齢や月経周期、妊娠に伴い便秘になることが知られていますが、糖尿病や甲状腺機能低下症、パーキンソン病などの疾患、向精神薬など薬の影響の他、腸そのものの病気で便が通りにくくなり、便秘のようにしている可能性もあります。

警告症状（排便回数の急な変化、予期せぬ体重減少、血便、腹部腫瘍、腹部波動、発熱、関節痛）や危険因子（50歳以上での発症、大腸疾患の既往歴や家族歴）を持つ便秘の方は、内視鏡などの検査で病気の有無を調べることをお勧めします。そうでなくても、便秘によって日常生活や身体に支障をきたす場合は治療介入が望ましいと考えられますので、内科もしくは消化器内科クリニックを受診しましょう。

02 自分でできる対策は？

食事や運動、飲酒、睡眠などの生活習慣の改善は、ガイドラインでも便秘の改善に有効とされています。副作用はなく、便秘以外の健康改善効果も期待できるため、まずはぜひ取り入れて頂きたい方法です。

- 朝食をしっかりとする
- 乳酸菌食品（ヨーグルトなど）、発酵食品（味噌、漬物など）を定期的に摂取する
- 生活リズムを規則正しくする
- 十分な睡眠をとる
- 便意を感じたら我慢せずすぐに排便する
- 便意がなくても毎朝トイレで排便の努力をする
- 適度なエクササイズの後には全身をリラックスさせる
- 腹壁マッサージ（のの字、体幹ひねりなど）を行う



（レディース新宿医師：大井 尚子）

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 310kcal

たんぱく質……9.2g 炭水化物……5.8g
脂質……21.2g 塩分……2.1g

旬ならではの食感

春キャベツで肉野菜炒め

主食 やわらかく癖のない春キャベツはシャキシャキとした食感で、免疫力を高めるビタミンCや胃の粘膜を修復する働きのあるビタミンUなどの栄養素も豊富で、体調管理に気をつけたい忙しい新生活の時期にぴったりの食材です。シンプルな炒め物ですが、おいしく仕上げるコツは、豚肉にしっかりと下味をつけることと、野菜の炒め加減です。慌てず、手早く、大きく炒めます。

材料（2人分）

- 豚こま切れ肉……………150g
- 春キャベツ……………2~3枚（150g）
- もやし……………50g
- ビーマン……………1/2個
- にんじん……………1/4本
- 酒……………小さじ1
- A しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- しょうが……………5g
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- 1 豚肉にAを加え下味をつける。
- 2 キャベツは葉を2cm四方に切り、軸を斜め薄切りにする。しょうがはせん切りにする。もやしは水気を切っておく。ビーマン、にんじんはひと口大に切る。
- 3 フライパンにサラダ油としょうがを入れて中火にかけ、香りがたったら豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 肉の色が変わったら、キャベツの軸を加えてサツと炒める。葉の部分を加え、広げながら炒める。
- 5 油が回ってキャベツがツヤツヤになったら、もやし・ビーマン・にんじんを加える。酒を加えて大きく混ぜ、しょうゆを回し入れる。酒が蒸発してしょうゆの香りがたったら火を止める。