



## 特集！！便秘

高齢者は便秘に悩まされる例が多く、便秘による苦痛や栄養障害にも繋がります。またご本人だけでなく、ご家族にとっても手間やコスト面と深刻な問題でもあります。その原因と対策について特集します。

### 高齢者の便秘の原因

- ・加齢により腸が便を押し出すぜん動運動の力や、腹筋の力が低下
- ・活動量の低下
- ・のどの渇きを感じにくくなるため水分不足になりやすい
- ・食欲が低下しやすく、摂食量も全体的に減少→食物繊維も減少
- ・腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスも崩れやすく、特に悪玉菌の増加は年を取るほど増えやすい



### 便秘予防対策

- ・適度な運動を行い、筋力の衰えを抑え、腸の動きを活発に！
- ・のどが渇いていなくても決められた時間に水分補給をしましょう。  
→冷たすぎると逆に内臓機能を低下させ、腸の動きが悪くなるため避けましょう。
- ・食物繊維は 2 種類に分けられ、水に溶けない**不溶性食物繊維（ごぼう・芋・豆類・きのこ類）**は便の量を増やして排便を促します。また、水に溶ける**水溶性食物繊維（こんにゃく・海藻・野菜・果物）**は血糖やコレステロールを下げる働きや、腸内環境を整える働きがあります。どちらも上手に組み合わせると排便効果は高まります。食物繊維が多い食品は硬く食べにくい物もあるため、高齢者の方でも食べやすいように、調理方法も軟らかく煮る、おろす、材料に隠し包丁をいれるなど工夫して意識的に摂取できるようにしましょう。  
→胃腸の弱い方や胃腸の疾患のある方は制限する場合がありますのでご注意ください。



- ・善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を積極的に摂りましょう。



食物繊維も摂れ、おやつとして取り入れても良いでしょう

### 野菜の大学いも風(2人分)

#### 〈材料〉

- ・さつまいも 30g
- ・かぼちゃ 30g
- ・人参 20g
- ・いんげん 20g
- ・れんこん 20g
- ・砂糖 大さじ 2
- ・水 大さじ 1
- ・ごま 小さじ 1/2

#### 〈作り方〉

- ① さつまいも、かぼちゃは皮つきのまま乱切りにする。人参は皮を取り、小さめの乱切りにする。
- ② れんこんは皮を取り、0.5cm 厚さの半月切りにする。いんげんは 1/3 に切る
- ③ 耐熱皿に①②をのせてラップをかけ、軟らかくなるまでレンジで加熱する。
- ④ 砂糖、水を火にかけ、とろみが出たら火を止め、③をからめ、ごまをまぶす。  
(1杯分 - 1人分：83kcal 食物繊維：1.6g)

