



## 便秘と食物繊維

便秘とは、お腹の張りや痛み、便の残った感覚などスッキリしない状態を指し、特に筋力の少ない女性に多いといわれます。

代表的な便秘には、ストレスや生活習慣の乱れなどによって起こる「機能性便秘」と、大腸の病気により腸が狭くなることで起こる「器質性便秘」に分けられ、一般的に多いのは「機能性便秘」です。

今回は、生活習慣が乱れやすい時期に気を付けたい「機能性便秘」について取り上げます。



### 改善させるには？

直腸型便秘では、食事の量が影響するのに対して、弛緩性便秘と痙攣性便秘は、便秘の改善に効果があるといわれる「食物繊維」をうまく活用することがポイントです。

### 便秘のタイプと食物繊維の種類

食物繊維には、水に溶けてネバネバする特徴をもつ「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」の2種類があります。

水溶性が腸の中の水に溶けて便を柔らかくする一方で、不溶性は、水を含むと膨らむことで便量を増やしたり、腸を刺激したり、有害物質を体の外に出す働きがあります。

このような特徴からも、刺激を抑える必要がある痙攣性便秘には「水溶性食物繊維」を、刺激を与えたい弛緩性便秘には「不溶性食物繊維」を取り入れることをおすすめします。

### 代表的な食物繊維

水溶性の食品例	食物繊維の特徴	不溶性の食品例	食物繊維の特徴
・バナナ ・キウイ ・オクラ	<b>ペクチン</b> 果物やネバネバした野菜に多い	・カニ ・エビ などの殻	<b>キチン</b> 甲殻類などの動物性に多い
・ごぼう ・玉ねぎ ・キクイモ	<b>イヌリン</b> 健康食品の販売も多い	・野菜・イモ類 ・豆類 ・玄米	<b>セルロース</b> 野菜などの植物性に多い
・こんにゃく	<b>グルコマンナン</b> こんにゃくに含む	・野菜 ・豆類 ・米ぬか	<b>ヘミセルロース</b> 穀物の皮に多い
・昆布 ・わかめ ・もずく	<b>フコイダン</b> 海藻類に多い	・ココア ・豆類	<b>リグニン</b> 野菜類には少ない

表の食品や成分を参考にして、普段の食事や健康食品を選んでみましょう。

### 機能性便秘の特徴

機能性便秘は、下記の3種類に分けられます。

直腸型便秘	弛緩性便秘	痙攣性便秘
どんな便秘か		
直腸の動きが悪く、便が停滞することで起こる便秘。便意を感じられないことが多い。	筋力低下により、便を押し出す力や外に送り出す腸の動きが弱くなることで起こる便秘。	自律神経の乱れにより、腸の緊張と運動が高まることで起こる便秘。便秘と下痢を繰り返すことも。
便の状態		
・便が非常に硬く大きい	・硬くコロコロしている	・小さくコロコロしている
こんな方は注意		
・日常的な下剤の使用 ・筋力がない ・便意を我慢する ・踏ん張る力がない	・高齢者 ・ダイエットをしている ・運動不足	・ストレスがある ・緊張しやすい ・過敏性腸症候群の方
食事のポイント		
・十分な食事量をとる ・水分を意識的にとる 目安として、1日に1.5~2リットルとる	《腸を刺激する食事》 ・起床後の乳製品 ・辛いもの ・冷たい水・果物 ・食物繊維	《腸を刺激しない食事》 控えたいもの ・辛いもの ・脂っこい食事 ・不溶性食物繊維

### 【参考】

慢性便秘症診療ガイドライン2017  
文部科学省日本食品成分表2015年版  
日本人の食事摂取基準2015年版  
厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト