

# 食生活だより

令和4年 3・4 月号

神立病院 栄養科発行

## 食べ物がうちになるまで..

食べたものが消化・吸収を経て体外に排泄されるまでにかかる時間の理想は約 24~72 時間。全長 9~10 メートルにも及ぶ 1 本の管（消化管）をゆっくりと移動して栄養分となり、残ったものが便として排出されます。

**口**：細かくかみ砕いた食べものを唾液に混ぜ、食道を通しやすくする。

**食道**：食べ物が通り抜ける。

**胃**：胃液が分泌され、細かくなった食べものをさらに消化し、2~4 時間かけてドロドロの状態にします。

**小腸**：胃で溶かされドロドロのかゆ状になった食べ物は、胃のぜんどう運動によって小腸へ送り出される。小腸は全長 6~7 メートル。この長い小腸を通過する中で消化酵素や消化液の作用によって食べたものは分子レベルまで分解されます。

**大腸**：大腸の長さは、約 1.5 メートル。食道、胃、小腸に続いて、消化の最終の働きを担当しています。吸収されずに残ったものは、大腸の中をゆっくりと進みながら水分が吸収されて排泄されやすい硬さになります。

**直腸**：固形状となったうんちは、最後に直腸にたどりつきます。直腸にうんちがたまると、脳が刺激を受け、排便反射が起こり、便意をもよおして、肛門より排出されます。



## 皆さんはいうんちでていますか？

健康な人のうんちは 80%が水分で残る  
20%のうち 1/3 が食べカス、1/3 が生きた腸内細菌、1/3 がはがれた腸粘膜だよ！

非常に遅い  
(約 100 時間)

消化管の  
通過時間

非常に早い  
(約 10 時間)

1	コロコロ便		硬くてコロコロの 完糞状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐるを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
6	泥状便		境界がはぐれて、ふにゃふにゃの不定形の 小片便 泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

### 目指せバナナうんち！

理想の便は、**バナナ状**の形をしていて、ニオイがなく、水にぷかぷかと浮くと良いと言われています。



# いいうちを出すには？

## ① 食物繊維が豊富な食材を食べる

### ・不溶性食物繊維



野菜類



きのこ類



穀類



豆類



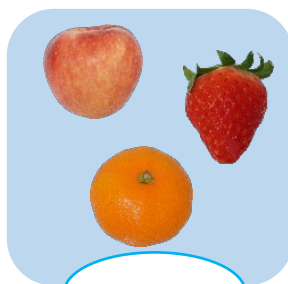
芋類

便量を増加させる。大腸の動きを促進する作用がある。

### ・水溶性食物繊維



海藻類



果実類

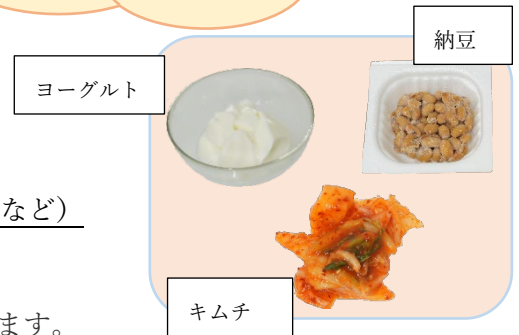
便を柔らかくして排泄しやすくする。善玉菌を増加させる作用がある。

## ② 発酵食品を食べる (味噌、醤油、納豆、ヨーグルト、キムチなど)

発酵食品に含まれる乳酸菌も便秘解消効果があります。

乳酸菌が腸の中の善玉菌を増やしてくれ腸内環境を整えてくれます。

善玉菌は生命力があまり強くないので、毎日とることがおすすめです。



ヨーグルト

納豆

キムチ

## ③ 水分をとる

150ml~200ml (コップ1杯程度) の水をこまめにとりましょう。

水分をとることにより、便が柔らかくなりやすいです。



## ④ 適度な運動

運動すると血流が改善され、酸素が体中に届けられるようになります。

すると腸内活動が活発になり、便秘の予防・解消につながると考えられています。

また、腹筋を鍛えると、腸が刺激され便が出やすくなります。



## 栄養相談のご案内

普段のお食事や食事療法の疑問について、管理栄養士からわかりやすくお話をさせていただきます。まずは、主治医にご相談下さい。

受付日時: 月曜日から金曜日 (9:30~16:30) 土曜日 (9:30~11:30)

場所: 4階 栄養相談室