



透析だより

食事で便秘を予防しましょう！

コラム

梅雨の時期になり、気温が高くなる日も増えてきましたね。
体調管理はどうでしょうか？
便秘対策をし、腸内環境を整えて、免疫力を高めましょう！



●食物繊維を摂りましょう

食物繊維の多い、野菜・きのこ・こんにゃく・海藻類を選びましょう。
野菜やきのこはカリウムが多いため、茹でこぼしや水にさらしましょう。



	食物繊維(g)	カリウム(mg)
ごぼう 30g	1.9	107
オクラ(ゆで) 30g	1.7	94
しめじ(ゆで) 30g	1.6	114
えのき(ゆで) 30g	1.5	90
めかぶ 30g	1.1	30
わかめ(乾燥・水戻し) 20g	1.2	52
ひじき(乾燥・水戻し) 20g	0.8	32
板こんにゃく 30g	0.7	11

食物繊維の目安量は1日20g
カリウムは1日2000mg以下
(カリウムが高い人は1日1500mg以下)が目安です

系こんにゃくにすると、
同じ量でも食物繊維量UP！
カリウムも少なくなります。

●腸の善玉菌を増やしましょう



乳酸菌飲料やヨーグルト、味噌を食事に取り入れましょう。
カリウムやリンの上昇に注意して量や頻度は調整しましょう。

	カリウム(mg)	リン(mg)
ヤクルト 65ml	28	21
ヨーグルト(加糖) 100g	150	100



●油脂や香辛料などを使用しましょう

油脂を利用することで、腸内の潤滑剤の役割を果たし、便を出しやすくする効果があります。
また、食事量が少ない方にはエネルギーUPにもなるため、油脂の利用がおすすめです。
香辛料や酸味を利用することで、腸の刺激となります。

●規則正しい生活を送りましょう

食事量が少ないと押し出す便の量も少なく、便秘の要因となります。
1日3回食事を摂り、排便の習慣もつけましょう。
適度な運動も行いましょう。

