

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和4年5月17日
《第95号》



緩和ケア内科 部長
大道 雅英

「腸活」は人それぞれ？

皆さん、はじめまして。私は緩和ケア内科の大道 雅英（おおみち まさひで）と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私の患者さんの多くは、がんの人です。がんが進むと食欲が落ちていきます。食欲を気にする患者さんは多いですが、食物繊維を気にする患者さんは少なく、私も普段は食物繊維を問題視しません。

しかし私は最近、食物繊維のことで悩んでいます。発端は、ひどい便秘の患者さんです（便秘以外は健康）。便秘の治療のため、食物繊維（特に水溶性）の摂取を指導しました。

皆さんは「食物繊維をたくさん摂れば健康に良い」と思っていますか？それはおおよそ正しいです。食物繊維は、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、大腸がんなどをある程度予防します。

しかし便秘については、食物繊維が「有効」という研究と「無効」という研究があり、私の経験でも、食物繊維で便秘が良くなる人と悪くなる人がいます。

例えば上の患者さんは、食物繊維の摂取により便秘は改善傾向です。

一方で一部の患者さんは、食物繊維や発酵食品を摂るとお腹の症状と便秘が悪化します。逆に、食物繊維やオリゴ糖（例えば小麦、豆、乳製品、甘味料、一部の野菜）、発酵食品、脂肪などを控えめにし、間食をやめ、水の摂取を増やし、運動するなど、生活習慣を変えると症状が良くなります。こうした人は、小腸内細菌異常増殖、過敏性腸症候群、胆汁酸吸収不良などの可能性があり（きちんとした診断のためには内視鏡検査などが必要）、食物繊維やオリゴ糖の消化能力が低いといわれています。詳しくは、フォドマップ（発酵性のオリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオール：Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols: FODMAP）という成分の消化能力が低いです。フォドマップはヒトの酵素で消化されにくく、腸内細菌によって発酵された結果、腸内にガスが大量に発生し、お腹の張りが辛くなったりオナラが増えたり便秘が悪化したりします。フォドマップの消化能力には個人差があり、フォドマップを多く含む食品をやめたり減らしたりして食事療法を行います。

食物繊維を多く摂ることは、必ずしも万人に良いとはいえないようです。もちろん、食物繊維の摂取が少なすぎると、腸内環境が悪化します。その人の負担にならない範囲で、食物繊維などをバランス良く摂ることが大切です。「腸活」を頑張ってもうまくいかない人は、自分が消化しにくい食品を見つけるべく、食習慣を確認してみてもいいでしょうか？

「食わず嫌い」

腎・透析センター 看護師長 山田佳織
私は、子供の頃から、カレー、スパゲティ、ハンバーグが大っ嫌いでした。普通は、子供の人気メニュートップ3ですよ。では、何が好物かと聞かれると、1位は筑前煮、2位はしもつかれ（私は栃木県日光市生まれで、その郷土料理です。鮭の頭をいれ、そのおろした大根、人参、大豆を酒粕でトロトロになるまで煮込んだ手

間のかかる料理です）、3位餅。おばあちゃんみたいですよ。の食べ物に食わず嫌いの傾向があるようなのです。日本にとどまらず、世界中に、美味しい食べ物が沢山あるのに、食べる前から嫌いなものは人生、随分損しています。長年の食わず嫌いを克服するのは至難の業ですが、少しでも興味があるものは試してみようと思います。節句。柏餅が楽しみです。

中鎖脂肪酸の紹介

みなさん中鎖脂肪酸(MCT)をご存知ですか？最近テレビや雑誌などで見かけることが多いと思います。脂肪と聞くと消化に時間がかかるイメージですが、中鎖脂肪酸は一般的な油(長鎖脂肪酸)よりも消化吸収が速く、すぐにエネルギーになりやすいという特徴があります。

中鎖脂肪酸は50年以上前から医療現場(手術後の患者さんや未熟児の栄養補給など)に使われてきており、また高齢者の低栄養状態(PEM)の改善にも利用されています。最近では脳のエネルギー不足を助けるという研究報告もされ、アルツハイマー型認知症への応用研究もされているそうです。

中鎖脂肪酸はココナッツやパームフルーツなどのヤシ科植物、母乳や牛乳などに多く含まれます。現在では100%中鎖脂肪酸でできているオイルも販売されています。中鎖脂肪酸オイルの特徴は独特の風味や油臭さがない事です。そのため生食向けとなっておりドレッシングや和え物、飲み物などにそのまま混ぜて召し上がることがオススメです。手軽に摂れる中鎖脂肪酸オイルですが、油には変わらないため摂りすぎるとカロリーの摂り過ぎになるので注意が必要です。(1日の油の目安量 成人:大さじ1杯程度)

管理栄養士 小林 かおり

スーパーフードをご存知でしょうか？「健康に良い栄養分を豊富に含みながら多くは低カロリーである」と定義されている、ここ数年注目されている食品です。

最近ではスーパーマーケットなどでも見かけるようになりました。種類はたくさんあるのですが、今回はブロッコリースーパースプラウトに注目してみました。

栄養科からこんにちは

調理師 宮崎 辰樹

はブロッコリーの種を発芽させたものです。有用成分スルフォラファンというがん予防にいいとされる成分がブロッコリーの20倍あるそうです。

食べ方はいろいろあると思いますが、サラダや納豆の薬味またはスープに入れるのもいいと思います。料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

季節の料理

ひんやり水まんじゅう

<作り方>

- ① 粒あんは6等分にして丸めておく。
- ② ボウルにくず粉、砂糖、水を入れダマが無くなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を鍋に入れ中火で加熱する。
- ④ 耐熱性のヘラで混ぜ、透明になったら火からおろす。
- ⑤ ラップに④(1/6量)を乗せ平らに広げたら①を乗せて包み、茶巾状にして輪ゴムでラップを止める
- ⑥ ⑤を氷水に浸け10分おいたらラップを外し器に盛りつけたら出来上がり。

※あんはお好みでこしあんでも作れます

※あんと一緒に季節のフルーツを包んでもきれいです

[調理師 三井 伸浩]



○材料(6個分)

- ・くず粉…………… 50g
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・水…………… 250ml
- ・粒あん…………… 100g

～編集後記～

日差しの強い季節になってきました。水分補給、バランスの良い食事で体調管理を心がけましょう。

栄養科