

褥瘡委員会 栄養だより




便秘対策 食事のポイント



① 食物繊維

便のかさを増やす不溶性食物繊維…ゴボウ・ブロッコリー・豆類・芋類・キノコ類 など

便を柔らかくする水溶性食物繊維…海藻類・豆類・こんにゃく など

軟菜食に使っている「やわらかしいたけやん」の食物繊維量は普通の椎茸とほとんど同じです(^O^)柔らかくて栄養豊富です！ 

② 水分

水分が不足すると、便が硬くなり排便が困難になります。高齢者は口渇感が低下しているためより意識的に補いましょう。

③ 発酵食品

ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ・キムチなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、腸の運動を活発にします。ヨーグルト・納豆は付加食としてお付けすることが可能です♪

④ 規則正しい食事

朝食を摂ることで腸の動きは促進されます！朝食の摂取量を振り返り、また1日3食の規則正しい食事リズムを心がけましょう。

食物繊維が豊富なメニュー紹介

65歳以上

食物繊維摂取目標量

男性 20g、女性 17g

かぼちゃのいとこ煮



2.8g

ひじきの炒り煮



1.9g

きのこのソテー



1.4g

おろし納豆



3.0g

煮豆



3.9g