

食事で便秘を解消しよう。

<スポーツ栄養士> 田中整形外科病院
管理栄養士 大坪豊寿

前回、舟橋先生のコラムで排便のメカニズムやスポーツ選手の便秘や下痢について書いてありました。ストレスで腸が過敏になり、便秘と下痢を繰り返す選手もいます。また、環境の変化などで排便をがまんしたり、不規則な生活が多くなると便秘になりがちです。便秘の状態ですportを楽しむのも憂鬱な気分になりますよね。そこで、今回は食事でも便秘を改善する内容にしました。つらい状態で練習をすると成績にも響きます。(便秘や下痢などが続く時には病院に早めに受診して下さい)



便秘予防のポイント

食物繊維をしっかり摂る。

食物繊維とは「人の消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総体」



食物繊維の分類

	はたらき	多く含まれる食品
水溶性食物繊維 (水に溶ける)	コレステロールや糖質が腸から吸収されるのを防ぐため、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の予防に効果がある。	熟した果物・昆布 わかめ・こんにゃくなど
不溶性食物繊維 (水に溶けない)	便秘予防・有害物質の排泄	未熟な果物・野菜・穀類 豆類・小麦ふすま・いも類 カニやエビの殻など

上手に食物繊維を摂りましょう

普通の食事とっている限り過剰症の心配はありませんが、サプリメントの単一で多量に摂ると下痢やミネラル不足を起こす場合があります。出来るだけいろいろな食品を組み合わせ摂ってください。野菜は生で食べると量が少なくなるのでボイルして食べたり、パンはライ麦パンや全粒パンを選ぶなど。

食事を抜かない。

食事の量が減ると必要な栄養素が十分にとれない。
便のかさが少なくなる。菓子やジュースで食事をすまさないように。

水分はしっかり補給。

運動でも身体からかなりの水分を失っていることを忘れないで。
具たくさんの味噌汁やスープもりっぱな水分補給。

適度な油をとる。

腸内での便のすべりを良くするために。

トイレに行く時間をつくる。

朝食を食べてトイレに行く習慣をつけてください。

さて明日からバナナ状のうんちがでるかな？



きのこのチーズ焼き

[材料 4 人分]

えのきたけ	1 パック
しめじ	1 パック
エリンギ	1 パック
ベーコン (ショルダー)	15 g
ナチュラルチーズ	40 g
粉チーズ	2 g
塩	適量
パセリ	少々



[作り方]

きのこ類は食べやすい大きさに切る。

切ったきのこに塩を少し入れ混ぜる。

ベーコンを細く切る。

ホイルに を入れてベーコン・チーズ・粉チーズと順番にのせてオーブンで焼く。(200 で10分程度)。

最後にパセリを散らす。

きのこの苦手な方はトマトに代えて作ってみて下さい。

1 人分の栄養価

エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
67	6.3	3.8	71	0.7

ビタミン A (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)
29	0.21	0.26	5	3.9