

透析食だより

2026年
5月号

そのイライラ、腸からかも！？脳と腸の意外な関係

腸の調子がいいと…

- ・ストレスに強くなる
- ・気持ちが前向きになる
- ・気分が安定する
- ・よく眠れる



脳と腸はさまざまな方法で繋がっています。

脳の調子がいいと…

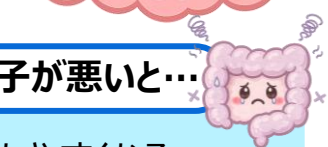
- ・栄養素を効率よく吸収できる
- ・腸の動きがスムーズになる
- ・便通が安定する



ホルモン
神経系
免疫機能

腸の調子が悪いと…

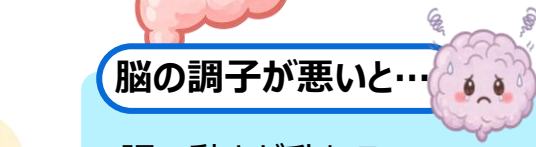
- ・イライラしやすくなる
- ・不安感が強くなる
- ・ストレスを感じやすくなる



脳と腸がお互いに影響しあっていることを「**脳腸相関**」といいます。

脳の調子が悪いと…

- ・腸の動きが乱れる
- ・便秘・下痢になりやすくなる
- ・お腹の張りや不快感が出る



つまり、腸内環境が整うことは心の健康にも繋がるのです！

腸内環境を整える4つの方法

水溶性と不溶性の食物繊維をとる

水溶性 海藻、ごぼう、おくら、果物など

不溶性 野菜、きのこ、豆類など

両方をバランスよくとるのがポイント



発酵食品をとる

発酵食品に含まれる善玉菌が増えると腸内環境が整います。



毎日少しずつとるのがポイント

決まった時間に1日3食べる

血食事を決まった時間に摂ることで腸が動くリズムが一定になります。



朝

昼

夕



よく噛んで食べる

よく噛むことで腸の負担が減り、消化をスムーズにしてくれます。

目標は
1口20回





●材料 (2人分)

・ごぼう	1/3本
・つきこんにゃく	1/3袋
・サラダ油	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★酒	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2
★だし汁	40ml
・一味唐辛子	少々

栄養価 (1人分) : エネルギー49kcal たんぱく質0.9g リン31mg カリウム128mg 塩分0.6g

●作り方

- 1、ごぼうは斜めに薄く切り、水にさらす。つきこんにゃくはざく切りにし、熱湯にサッと通す。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- 2、鍋に熱湯をわかし、ごぼうを入れる。やわらかくなったら火からおろし、ザルに開けて水気を切る。
- 3、鍋にサラダ油を熱し、こんにゃくどごぼうを加えて炒める。
- 4、全体に油が回ったら★の調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 5、汁気がなくなったら火からおろし、一味唐辛子を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

栄養 コラム

実は「味」ではない！？辛味の真実

皆さんは辛いものを食べたときに感じるあのピリピリとした感覚が、実は「味」ではないとご存知でしょうか？今回は辛みの正体についてお話ししたいと思います。

本来「味」と呼ばれるものは甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の5種類で、これらをまとめて基本五味と言います。基本五味は、舌の味覚細胞がこれらをキャッチし、脳に伝わることで認識されます。

一方、辛みは「味」ではなく、痛みや熱などで感じる「刺激」なのです。例えば、唐辛子の辛み成分であるカプサイシンは、熱さを感知するセンサーを刺激します。すると脳は、実際には温度が上がっていても「熱くて痛い！」と判断し、それに反応して汗をかいたり、心拍数を上げたりするのです。

辛みは食欲を増進させたり、代謝を助ける働きがあります。さらに唐辛子や胡椒などのスパイスは塩分をほぼ含まず、味が物足りないときのアクセントとして活用すれば、塩分を増やさずに食事の満足度をグッと高めることができ、透析患者さんの強い味方になってくれます。しかし、過剰に摂取すると胃腸の粘膜を傷つけてしまうため注意が必要です。

これから暑くなり、食欲が落ちやすくなる季節です。そんな時は辛みの味方をつけることで日々の食事を楽しみながら夏を乗り越えていきましょう。