

透析食だよい

2026年
9月号



水分や食物繊維だけじゃない！便秘解消を助ける食習慣

みなさんは、こんな悩みありませんか？



便が硬くて
なかなか出ない



お腹が張って
ガスが溜まる



野菜や水分を摂りたいけど
制限があって増やせない

実は水分や食物繊維を摂ること以外にも透析患者さんが
安心してできる便秘対策があるのです！

食事のできる3つの工夫

良質な油をとる

1



- ・潤滑油のような役割をし、腸内での便の滑りをよくします
- ・亜麻仁油やえごま油、オリーブオイル、ごま油などがおすすめです

オリゴ糖をとる

2



- ・オリゴ糖は腸内細菌のエサとなってくれます
- ・大豆製品、はちみつ、てんさい糖などがおすすめです
- ・市販のオリゴ糖シロップをコーヒーやヨーグルトに混ぜるのもいいでしょう

3



1日3食しっかり食べる

- ・特に朝食は体内リズムを整えて胃や腸を刺激し排便を促してくれます。
- ・できるだけ決まった時間にたべるとなおよし！

●作り方

- 1、なすはヘタをとり、乱切りにする。
しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯でさっとゆでる。
★の調味料を混ぜ合わせる。
- 2、鍋にサラダ油を熱し、生姜を加えて炒める。
香りが出てきたらなすを加えて炒め、
油が回ったら白滝を加えてサッと炒める。
- 3、2に★の調味料を加え、煮だったら落とし蓋をしてなすが柔らかくなるまで煮る。
- 4、器に盛り付ける。

●材料（2人分）

・なす	1本
・しらたき	1/3袋
★おろししょうが	チューブ4cm
★砂糖	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1
★かつおだし	大さじ1
・サラダ油	小さじ1/4

栄養MEMO

しらたきに含まれる食物繊維は腸の動きを活発にするだけでなく、腸内細菌のエサとなり、お腹の調子を整えてくれます。



栄養価（1人分）：エネルギー26kcal たんぱく質0.6g リン18mg カリウム85mg 塩分0.4g

栄養
コラム

油＝悪者じゃない！からだに役立つ油の力

「油はカロリーが高いから...」「揚げ物を摂りすぎると血管が硬くなる」と、油を極端に控えていませんか？確かに摂りすぎは肥満や生活習慣病の原因になるため注意が必要ですが、実は油を完全に避けてしまうのも、からだにとって非常にもったいないことです。今回は、油の重要な役割についてお話したいと思います。

油（脂質）には、健康を保つために欠かせない大切な働きが主に3つあります。1つ目は、少量で効率よく体を動かす優れたエネルギー源になることです。糖質やたんぱく質もエネルギー源となりますが、これらが1g当たり4kcalであるのに対し、油は1g当たり9kcalと、倍以上のエネルギーがあるのです。2つ目は、細胞膜やホルモンの材料として、肌のうるおいや体の調子を整える土台になることです。そして3つ目が、栄養素の吸収を助けるサポート役です。特にビタミンA・D・E・Kなどのビタミンは脂溶性ビタミンと呼ばれ、油と一緒に摂ることで体内への吸収率がぐっと高まります。人参やカボチャなどの緑黄色野菜は少量の油で炒めたり、ドレッシングを少し加えたりして食べるのがおすすめです。

もちろん「揚げ物ばかり食べる」といった摂りすぎは禁物ですが、油は敵ではなく大切なパートナー。適量を意識しながら上手に取り入れて、栄養をしっかりと体へ届けていきましょう！

