



2026年5月 えいよう通信

獨協医科大学病院
栄養部

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



4～6月にかけて、新生活や気候の変化によって知らず知らずのうちにストレスがたまり自律神経が乱れやすく、便秘になりやすい時期でもあります。
食事や生活習慣を見直すことは便秘の予防・改善につながります。今回はそんな時に摂りたい食品を紹介します。

◎便秘のタイプ

・弛緩性便秘

腸の動きが低下し、便が大腸内に長くとどまる状態
→水分不足・運動不足・食事習慣の乱れが原因

・けいれん性便秘

ストレスなどにより腸が過剰に収縮する状態
→下痢と便秘を繰り返すこともある

・直腸性便秘

習慣的に便意を我慢することで直腸のセンサーが鈍り、排便反射が弱くなっている状態
→トイレを我慢する習慣や、最近ではウォシュレットを強くしている人も注意が必要



<https://www.japha.jp/general/byoki/constipation.html>

◎便秘解消に効果的な栄養素

○食物繊維 摂取目標量 成人:25g以上/日 (日本人の食事摂取基準2025年版)

水溶性食物繊維:

便を軟らかくし、余分なものを排出しやすくしたり、腸内の善玉菌を増やす

キャベツ 大根 果物 いも類
海藻類 など



不溶性食物繊維:

便のかたさを増したり、腸壁を刺激して蠕動運動を促す

穀物 ごぼう 豆類
きのこ など



○乳酸菌 目安:毎日継続して摂取 (ヨーグルト100g程度など)

腸内細菌のエサとなるほか、便をゆるめて腸の動きを活発化させる
毎日摂ることがポイント

ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆
ぬか漬け など



○オリゴ糖 目安:1日2～10g程度 (摂りすぎに注意)

腸内細菌のエサとなるほか、便を緩め腸の動きを活発化させる

きなこ はちみつ たまねぎ
市販のオリゴ糖 アスパラガス
バナナ など



○マグネシウム

推奨量:男性:340～370mg/日
女性:270～290mg/日

腸内の水分量を増やして便を軟らかくする

豆腐 納豆
ほうれん草 海藻類 など



○水分 目安:1日1.5～2L(食事以外)

便を軟らかくし、排出を促す
1日の中でこまめに摂るようにしましょう
起床時や食間など飲む時間を決めて習慣化できるといいですね



<https://jp.rohto.com/learn-more/gastrointestinal/benpi/food/>

※持病や体調によっては摂取量に注意が必要な場合があります。不安な場合は医師や管理栄養士に相談しましょう。

◎便秘改善に！【きのこごぼうの食べる豆乳スープ】

【材料(2人分)】

ごぼう	60g	塩	少々
えのきたけ	50g	こしょう	少々
長ねぎ	30g	味噌	15g
水菜	10g	醤油	5g
鶏ひき肉	60g	鶏ガラスープの素	3g
豆乳	400ml	すりごま	10g
ごま油	2g	ラー油(お好みで)	少々



(1人前)エネルギー:264kcal、たんぱく質:17.2g、塩分:1.4g、食物繊維:5.3g

参考: L for You(エルフォーユー)| ごぼうときのこの豆乳腸活スープ

【作り方】

- ① 水菜は3cm幅程度に切る。えのきは石づきを除き、長さ3等分に切る。ごぼうはささがきに、長ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱してごぼう、えのき、長ねぎ、ひき肉を入れ、塩、こしょうをして炒める。
- ③ 全体的に火が通ったら②に豆乳を注ぎ入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めて、☆の調味料を加える。
- ⑤ 器に盛り、水菜をのせてお好みでラー油をかける。