

# 便秘検定読本 vol 1

監修

鳥居 明先生 鳥居内科クリニック 院長



# 便秘検定読本

## 目次

### Q1

厚生労働省の基準によると、成人では1日当たり何gの食物繊維をとることがすすめられているのでしょうか？

▶▶▶ p2

### Q1の 解答と解説

【ご存じですか？】  
食物繊維が豊富な  
食べ物のこと

▶▶▶ p3

### Q2

食事により便意が強くなるといわれていますが、どの食事のタイミングが一番強くなるのでしょうか？

▶▶▶ p4

### Q2の 解答と解説

【ご存じですか？】  
排便のしくみ

▶▶▶ p5

快適な生活を  
送るためのエッセンス

▶▶▶ p6

便秘は子どもからお年寄りまで、幅広い年齢層でよくみられる病気の一つです。あなたは便秘解消につながる「日常生活のポイント」をいくつご存じですか？ふだんの生活で気をつけたいポイントをクイズ形式で一緒に学んでいきましょう！

# Q1

厚生労働省の基準によると、  
成人※では1日あたり何gの食物繊維を  
とることがすすめられているでしょうか？

※18～69歳。

①～④の中から正しい答えをお選びください。

- ① 成人男性20g以上、成人女性25g以上
- ② 成人男性20g以上、成人女性18g以上
- ③ 成人男性18g以上、成人女性20g以上
- ④ 成人男性50g以上、成人女性45g以上



食物繊維の摂取量が不足している便秘の患者さんが、  
食事により適切な量の食物繊維をとると、便秘によい  
影響が出るといわれています。

その一方で、食物繊維をたくさんとり過ぎると、むしろ  
便秘が悪化することもあるそうです。

# A1

## Q1の解答と解説



### ② 成人男性20g以上、成人女性18g以上

#### 解説

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」による値です。食物繊維が豊富な食べ物のことをよく知り、毎日の食事で十分な量をとることが理想です。

食物繊維の1日当たりの摂取基準

年齢	男性	女性	年齢	男性	女性
6~7歳	11g以上	10g以上	15~17歳	19g以上	17g以上
8~9歳	12g以上	12g以上	18~69歳	20g以上	18g以上
10~11歳	13g以上	13g以上	70歳以上	19g以上	17g以上
12~14歳	17g以上	16g以上			

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より作成

ご存じ  
ですか?

#### 食物繊維が豊富な食べ物のこと

食物繊維は野菜や豆などに多く含まれています。野菜などは火を通すことで「かさ」が減り、食物繊維をたくさんとることができます。

食品	あずき (ゆで)	えんどう豆 (ゆで)	納豆	ごぼう (ゆで)	アボカド
100g当たりの 食物繊維 <sup>※1</sup> 総量(g)	11.8	7.7	6.7	6.1	5.3
水溶性 食物繊維 <sup>※2</sup> (g)	0.8	0.5	2.3	2.7	1.7
不溶性 食物繊維 <sup>※3</sup> (g)	11.0	7.2	4.4	3.4	3.6

中島淳, 編.: 臨床医のための慢性便秘マネジメントの必須知識. 医業ジャーナル社, 2017. 初版第5刷. p125 より作成  
文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」

※1:食物繊維は、食べ物を噛む回数や消化液の量を増加させたり、便通や腸内環境を改善したりします。食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」に分けられます。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維では異なる働きを持っています。

※2:水溶性食物繊維は水分を吸収してゼリーのように固めるため、胃の粘膜の保護や空腹感を抑える働きがあります。また、糖の消化吸収をゆっくりにして、急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。

※3:不溶性食物繊維は水分を吸収して膨らみ、便の量を増やします。また、腸の動きを活発にする作用もあります。淡色野菜よりも緑黄色野菜のほうが不溶性食物繊維が豊富に含まれています。

# Q2

食事により便意※が  
強くなるといわれていますが、どの食事の  
タイミングが一番強くなるでしょうか？

※排便したいという気持ち。

①～④の中から正しい答えをお選びください。

- ① 朝ごはんの後
- ② 昼ごはんの後
- ③ 夕ごはんの後
- ④ おやつの後



ヒント

消化管(食道、胃、小腸、大腸)の働きは、起きている日中に活発になり、寝ている間の夜間は低下します。

健康な人では食事の約60分後に腸の動きが活発になるといわれています。

# A2

## Q2の解答と解説



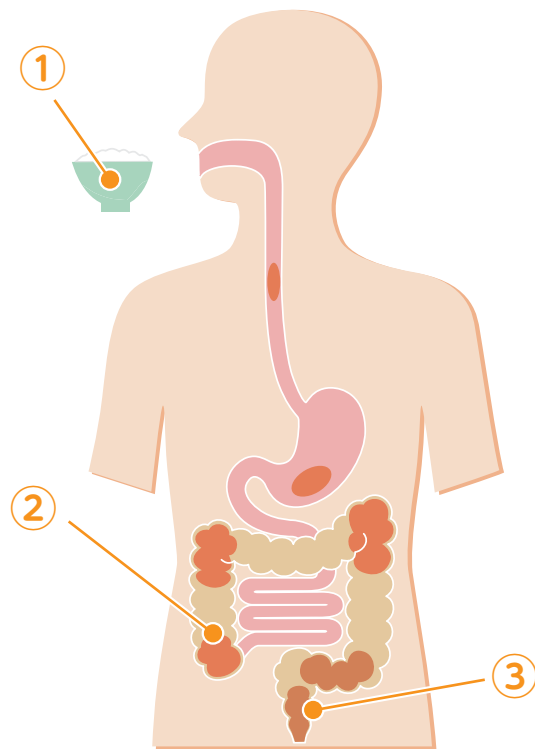
### ① 朝ごはんの後

#### 解説

排便は、消化管が食事などにより刺激されることで生じます。空腹の時間が長い朝ごはん前は消化管の働きが低下した状態で、食事による刺激を最も受けやすいのです。朝ごはんの後は、便意を我慢せずに排便し、排便を習慣づけることが便秘改善の第一歩となります。

#### ご存じですか？ 排便の仕組み

- ① 食べ物によって消化管が刺激され、蠕動運動が生じます。蠕動運動とは、縮んだり緩んだりすることで食べた物を肛門側へ押し出す消化管の運動のことをいいます。
- ② 胃や小腸で消化・吸収された食べ物の残りは大腸に達します。これが大腸を通過している間に水分を奪われ、徐々に便の形に変わっていきます。
- ③ 便は、大腸の端に当たる直腸にたまっていきます。直腸に十分な量の便がたまると脳へ信号が送られて便意を感じます。お腹に力を入れていきむことなどにより、肛門から便が排出されます。



細田誠弥. 順天堂医学 2004; 50: 330-337.より作成

# 快適な生活を送るための **エッセンス**



## 食物繊維を十分にとり、日常生活に運動を取り入れましょう

食物繊維をとる量が多く、かつ、体を動かす量が多い人は便秘になる確率が低いことが、海外の研究で示されました<sup>1)</sup>。

例えば、ウォーキングには、自律神経のバランスを整え腸の動きを適度に調整する働きがあるといわれています。毎日の食事で食物繊維を十分にとることも大切ですが、一緒にウォーキングなどの適度な運動を日常生活に取り入れることが大切です。テニスやゴルフ、ヨガなど、お腹をひねる動きや揺らす動きがある運動も便秘に効果的です。ストレス解消をかねて、無理なく続けられる運動を取り入れましょう。



1) Dukas L, et al.: Am J Gastroenterol 2003; 98: 1790-1796.

## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

便秘の人は、朝ごはんを食べない人が多いことが日本の研究で示されています<sup>2)</sup>。また、排便する時間帯が不規則だと、便秘を起こしやすいこともわかっています。朝ごはんの後にトイレに行き、排便のタイミングを習慣づけましょう。

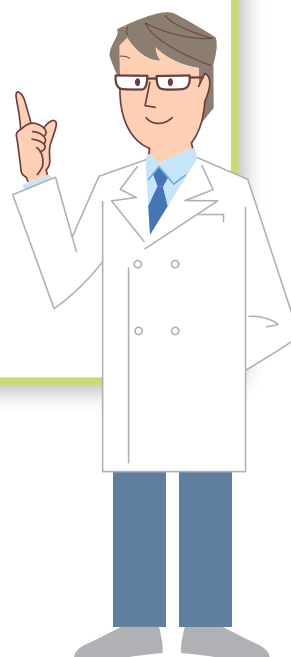
朝ごはんを食べることが難しい人は、コップ1杯の水を飲むことから始めましょう。



2) 福田ひとみ, 他.: 帝塚山学院大学人間文化学部研究年報 2005; 7: 91-97.

お腹の痛みや張りなどの便秘の症状があると、日常生活にさまざまな影響が生じます。

「体質だから……」「年だから……」とあきらめずに、まずは便秘のことを学んでみませんか。



アステラス製薬株式会社



便秘 **なんでも** ネット

便秘なんでも



<https://benpi-net.jp/>