大腸内視鏡検査を受けられる方へ

検査前のお食事

大腸内視鏡検査を、"痛くない、苦しくない、検査"にするために、検査前の食事をこれまでの低残渣食から、食物繊維とヨーグルト食に変えて、下剤の量を減らす工夫を行っております。これまでの便を減らして下剤で無理やり出す方法から、便を増やしてスルッと出す方法に変換したのです。食事をかえて頂くかわりに、検査前夜に下剤を飲んで頂く必要を無くしました(いつも飲まれている下剤はいつも通りにしてください)。前夜に飲み慣れない下剤を服用すると腹痛で眠れなかったり、来院途中にもよおしてしまったりしてしまいます。そんな辛い思いはしなくて済みます。具体的には以下のように食事をかえて楽に腸をスッキリさせましょう。

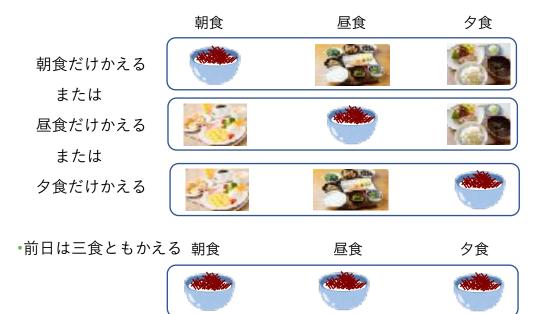
A. 前夜一食かえ:便通が良い方は前日の夕食だけかえてください



B. 前日一日三食かえ:少し便秘の傾向がある方は前日は三食ともかえてください



- C. 数日一食+前日一日かえ:日頃から便秘でお悩みの方は数日前から三食のうち一食だけ、前日は三食ともかえてください
 - •数日前から前々日までは一食だけかえる



大腸内視鏡検査を受けられる方へ

検査前のお食事

大腸内視鏡検査を、"痛くない、苦しくない、検査"にするために、検査前の食事をこれまでの低残渣食から、食物繊維とヨーグルト食に変えて、下剤の量を減らす工夫を行っております。これまでの便を減らして下剤で無理やり出す方法から、便を増やしてスルッと出す方法に変換したのです。食事をかえて頂くかわりに、検査前夜に下剤を飲んで頂く必要を無くしました(いつも飲まれている下剤はいつも通りにしてください)。前夜に飲み慣れない下剤を服用すると腹痛で眠れなかったり、来院途中にもよおしてしまったりしてしまいます。そんな辛い思いはしなくて済みます。具体的には以下のように食事をかえて楽に腸をスッキリさせましょう。

A. 前夜一食かえ:便通が良い方は前日の夕食だけかえてください



B. 前日一日三食かえ:少し便秘の傾向がある方は前日は三食ともかえてください



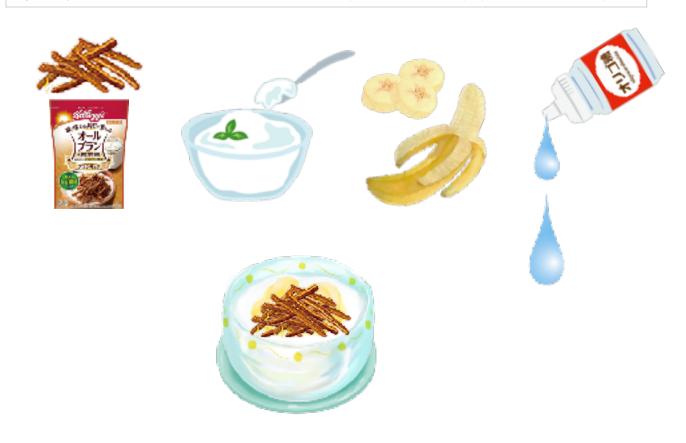
- C. 数日一食+前日一日かえ:日頃から便秘でお悩みの方は数日前から三食のうち一食だけ、前日は三食ともかえてください
 - •数日前から前々日までは一食だけかえる



食物繊維たっぷりのお腹すっきりミックス食とは

食物繊維とは、食べ物に含まれるただの繊維ではありません。実は食べ物であって、人の消化酵素で消化することのできない物なのです。スルメや牛すじは繊維状ではありますが食物繊維ではありません。食物繊維は小腸で消化・吸収されませんので、そのまま大腸まで到達し、多くは便として排泄されます。しかし、一部は大腸の中で腸内細菌に利用され、これらの菌を増やし、増えた菌が我々のエネルギーになる短鎖脂肪酸(酪酸、酢酸、プロピオン酸)を作り出させます。

食物繊維には水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」の2種類があります。不溶性食物繊維は、ボソボソとした食感を持つのが特徴で豆類や穀類の皮の部分に多く含まれています。不溶性食物繊維は水分を含むと膨張するため、便の量を増加させるとともに、腸の働きを活発にして排便を促す効果も持っています。一方、水溶性食物繊維は、ドロドロとしていて粘り気があるのが特徴で、ネバネバした、海藻、野菜や果物に多く含まれており、水溶性食物繊維は腸内細菌菌のエサとなとなり、元気になった細菌が作った短鎖脂肪酸によって、腸内はを弱酸性の環境とし、腸の動き(ぜん動)と血流を促進し、腸の粘膜のエネルギー源ともなり活発に働けるようになります。我々の毎日の食事としてはこれらの食物繊維を含む食物を積極的に摂取したいのですが、検査の前にこれらを食べると、一部が大腸に残ってしまい検査に支障が生じてしまいます。しかし、食物繊維の大腸を元気にして排便を促進する作用は下剤を減らし楽に検査を受けるために役立てたいので、以下のような食事をして頂きます。



食物繊維(不溶性)たっぷりのフレーク状のシリアル (ドライフルーツやナッツ等が含まれていないもの)

• 食べると粉となって大腸にたどり着くシリアルが理想的です、

ケロッグ オールブラン ブランリッチ

250g 発酵性 食物繊維

1食分(60g)当たりエネルギー・・・219kcal,たんぱく質・・・4.9g,脂質・・・1.9g,コレステロール・・0mg,炭水化物・・・49.8g,糖質・・・41.2g,食物繊維・・・8.6g,食塩相当量・・・0.7g,鉄・・・5.5mg,ビタミンA・・・236μg,ビタミンB1・・・0.4mg,ビタミンB2・・・0.6mg,ビタミンC・・・42mg,ビタミンD・・・1.2μg,ナイアシン・・・7.3mg,機能性関与成分小麦ブラン由来アラビノキシラン2.1g



ケロッグ オールブラン ブランフレーク 270g 発酵性 食物繊

・ 1食分(40g)当たりエネルギー・・・146kcal,たんぱく質・・・4.5g,脳質・・・1.5g,コレステロール・・・0mg,炭水化物・・・32.6g,糖質・・・24.6g,食物繊維・・・8.0g,食塩相当量・・・0.3g,鉄・・・3.4mg,ビタミンB1・・・0.48mg,ビタミンB2・・・0.69mg,ナイアシン・・・4.1mg,機能性関与成分小麦ブラン由来アラビノキシラン・・・2.1g



ケロッグ 玄米フレーク 240g: 小麦が苦手な方

・ 1食分(40g)当たりエネルギー・・・215kcal,たんぱく質・・・3.9g,脂質・・・0.8g,炭水化物・・・52.1g,ナトリウム・・ 0mg,食塩相当量・・・0.6g,コレステロール・・・0mg,糖質・・・43.8g,食物繊維・・・8.3g,鉄・・・5.7mg,ビタミン A・・・261μg,ビタミンB1・・・0.38mg,ビタミンB2・・・0.58mg,ビタミンC・・・46mg,ビタミンD・・・1.4μg,ナイアシン・・・7.5mg,機能性関与成分 小麦ブラン由来アラビノキシラン2.1g



水溶性の食物繊維の補給は大腸の検査前食として お勧めのサプリメントです___

難消化性デキストリン 個包装 大容量(6g×60包) 水溶性食物繊維 スティックタイプ 持ち運びに便利 フランス産とうもろこし デキスティック

新日配薬品 イヌリンファイバー 粉末タイプ 3g×30包入



難消化性デキストリン イヌリン入り 国内製造 水溶性食物繊維 トウモロコシ 由来 便利な個包装 5g×30包 3個セットで450g



イヌリーナ イヌリン 機能性表示食品 5g×30袋入 顆粒粉末 水溶性食物繊維 お通じ改善 血中中性脂肪 血糖値 1日1本





オリゴのおかげ ダブルサ ポート 顆粒タイプ 6g 15本



キャンハート フラクトオリゴ 糖 <個包装> 高純度 メイオ リゴP (顆粒) 100%使用 サト ウキビ由来 国内製造



トクホ 日本オリゴのフラクトオ リゴ糖 13gx16個×4袋

便通改善効果があるとされる ヨーグルト (お薦め)



ビヒダス 森永乳業 (特定保健用食品)



BifiX(ビフィックス) 江崎グリコ

牛乳や普通のヨーグルトが苦手な方、 カロリーが気になる方は豆乳ヨーグルト



ムソー マルサン 国産大豆の 豆乳使用・豆乳グルト 400g



マルサンアイ豆乳グルト 400g 砂糖不使用、乳成分不使用



ポッカ 豆乳で作っ たヨーグルトプ レーン 110g



フジッコ まるごとSOY カスピ海ヨーグルト 400g



ポッカサッポロ ソイビオ 豆乳ヨーグルト プレーン 無糖400g

いつものバナナでおいしく食べられます



検査前食として、便をスルッと無理なく出すために、食物繊維と発酵食品の 摂取をお勧めしておりますが。消化できない食物繊維や発酵食品はそのまま の形で大腸に留まりやすい特徴もあり、完全に出きらなかった際には大腸の 検査中に邪魔になってしまいます。そこで、大腸にたどり着くまでに粉状に なってしまうオールブランを主に摂取して頂いているのです。しかし、ぼそ ぼそとした食感だだけでは食べ難く一日三食は辛いと言われる方も少なくあ りません。そこでバナナです。日本人の日々の食生活において欠かせない存 在であり、もはや国民食ともいえるバナナ、何所でも手に入ります。日本人 が最も食べているバナナには食物繊維も豊富に含まれています(バナナ100 g中に不溶性食物繊維1g、水溶性の食物繊維0.1g)。しかもバナナは大腸 にたどり着くまでには形を残さず泥状になっており検査の妨げになりにくい のです。