



すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

NO.351

2026年
1月号

便秘

～食物繊維パワーで解消しよう！～



みなさん便秘に悩んだことはありませんか？

排便が無い状態が3日程度続くなどの「排便回数の減少」だけでなく、「便が残った感じがする」「便が硬く出すときに強くいきむ」など排便に苦痛や不快感を伴う場合も「便秘」の状態と言えます。

✔ 便秘になりやすい原因【冬編】

便秘になりやすい原因はいくつかありますが、冬に便秘になりやすい原因について紹介します。

水分量の減少

冬は夏場に比べて気温が低いため、のどの渇きを感じにくくなります。さらに、空気が乾燥して水分が奪われることにより、便中の水分量が減り、硬便になって便秘になりやすくなります。

自律神経が乱れやすい

排便を促す大腸の蠕動運動には自律神経が深く関わっています。自律神経は、運動をして体を動かすことで整いやすくなるため、体を動かすのがおっくうになる冬では自律神経が乱れやすくなり、大腸の蠕動運動が減り、便秘になりやすくなります。また、外気と室内の寒暖差も自律神経の乱れにつながります。

年末年始の生活パターンの乱れ

冬の時期は、クリスマスや忘年会、お正月、受験シーズンなど幅広い年代の方にとって、生活パターンが崩れやすくなります。ついつい食べすぎたり、お酒を飲みすぎたり、外食の機会が増えることで、野菜の摂取量が減ったり、生活習慣の乱れに伴って便秘が起こりやすくなります。

✔ 便秘に効果的な食物繊維パワーとは？

便秘改善にオススメしたい栄養素の1つに「食物繊維」があります。

食物繊維は、水溶性と不溶性の2種類に分類され、この2種類をバランスよくとることが推奨されています。それぞれが便秘に対してどのように働くのか紹介します。

水溶性食物繊維



水分を吸収して保持する

- 便に水分を与え、柔らかくする
- 排便をスムーズにします

食物繊維

分解！

腸内細菌の
えさ
短鎖脂肪酸など

ビフィズス菌など
増加！



腸内細菌(ビフィズス菌など)のえさになる

- 食物繊維が大腸内で、短鎖脂肪酸などに分解
- これらが、ビフィズス菌などの腸内細菌のえさになります
- 腸内環境が良くなります(整腸効果)

不溶性食物繊維



胃や腸で水分を吸収して大きく膨らむ

- 腸を刺激して蠕動運動を活発化
- 便秘を促進します

※摂りすぎると、お腹が張ってかえって便秘を悪化させる場合がありますので注意が必要です。

※水溶性食物繊維と比較すると低いですが、不溶性食物繊維にもこのような作用があります。

✓ 食物繊維を多く含む食材

普段の食事に偏りはありますか？

日本人の食物繊維摂取量は、少し不足している現状にあります。

以下に挙げる食物繊維を多く含む野菜類・海藻類・きのこ類などを普段の食生活に加えたり、置き換えてみたりして積極的に取り入れてみましょう！ また、水溶性と不溶性のどちらか一方に偏ることなく、両方からとるよう意識できるとより良いです！

便秘には、3食バランスよく食べる・
水分をこまめに摂取することも大切です！



水溶性食物繊維



不溶性食物繊維



✓ おすすめ一品料理

ご飯にプラスで食物繊維アップ！



食物繊維たっぷりお芋ご飯

<一人分>

エネルギー：265kcal、たんぱく質：4.5g、脂質：1.1g
塩分：1.1g、水溶性食物繊維：1.6g、不溶性食物繊維：1.7g



材料(茶碗3杯分程度)

米	1合
もちり麦	1袋(35g)
さつまいも	80g
まいたけ	50g
コーン	20g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
水	200cc
水(もちり麦分)	80cc
黒ゴマ	お好みで

作り方

- ①さつまいもを皮ごと一口サイズに切り、水にさらす。
- ②まいたけを手で割く。
- ③炊飯器に研いだ米ともちり麦と水を加え、30分浸水させる。
- ④米が浸水できてから塩、酒を加え、混ぜる。
- ⑤さつまいも、まいたけ、コーンを炊飯器の中に加え、炊飯する。
- ⑥炊きあがったら全体を混ぜて盛り付け、お好みで黒ゴマを散らす。



すずらん薬局各店で
販売中
35g×12袋入り
565円(税込)

水溶性食物繊維：もちり麦・さつまいも 水溶性食物繊維：まいたけ・コーン が含まれています。特に「もちり麦」は、大麦β-グルカンと呼ばれる水溶性食物繊維が含まれており、**白米の22倍の食物繊維量**となっています！

体ぽかぽか粕汁

<一人分>

エネルギー：167kcal、たんぱく質：9.9g、脂質：7.2g
塩分：0.8g、水溶性食物繊維：0.6g、不溶性食物繊維：3.5g



材料(2人分)

豚肉	60g
だいこん	40g
にんじん	40g
さといも	50g
しめじ	50g
こんにゃく	1/4枚
油揚げ	1/4枚
和風顆粒だし	2g
水	400cc
酒粕	30g
白味噌	小さじ2
刻みねぎ	お好みで

作り方

- ①豚肉：食べやすい一口大
だいこん・にんじん：いちょう切り
さといも：食べやすい一口大
しめじ：石づきを切り落としてほぐす
こんにゃく：たんざく切り(1×3cm程)
油揚げ：たんざく切り(1×3cm程)
- ②鍋に和風顆粒だしと水を入れ、だいこん、にんじん、さといもを入れ中火にかける。
- ③②の鍋が沸騰したら、酒粕と白味噌に②のだし汁を少し加えて溶かしておく。
- ④②の鍋に豚肉、しめじ、こんにゃく、油揚げを加える。アクを取りながら火が通るまで加熱する。
- ⑤③を加え、混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、刻みねぎを散らす。

①汁物で水分摂取
②粕汁で身体が温まる
③食物繊維もたっぷりの「体ぽかぽか粕汁」は、冬の便秘にぴったりな一品です！
具材を色々変えて、オリジナルの粕汁を作ってみて下さい！

お汁にプラスで食物繊維アップ！



このコーナーの
担当栄養士
本店 三浦



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
袋町店 徳永



～薬剤性便秘とは～

薬を飲み始めてから便秘になったり、ひどくなることを薬剤性便秘と言います。実は、珍しい事ではなく、薬によって腸の運動を弱めたり、水分を吸収しすぎたりすることで起こってしまいます。

便秘を起こしやすい薬剤

	代表例	便秘の起こる経緯
利尿薬	フロセミド	腸管内の水分吸収を増加させ便秘を引き起こす
鉄剤	クエン酸第一鉄	腸管運動の抑制
降圧薬	アムロジピン、ニフェジピン	
鎮痛薬	トラマドール	
神経伝達物質(アセチルコリン)の伝達を抑える薬剤	抗ヒスタミン薬：ジフェンヒドラミン 睡眠薬・抗不安薬：ベンゾジアゼピン系、トリアゾラム 鎮痙薬：ブチルスコポラミン カリウム・リン吸着薬：ポリスチレンスルホン酸カルシウム、沈降炭酸カルシウム 過活動膀胱薬：ソリフェナシン、イミダフェナシン	腸管運動と腸液分泌の抑制



今からできる便秘対策

1、食事のリズム・バランスを整える

朝昼晩3食しっかりととり、食物繊維や水分を十分にとる



2、適度な運動を取り入れる

ウォーキング、ヨガなどで腹筋を鍛えましょう



3、トイレの習慣改善を

朝食後に必ずトイレに行くこと、トイレを我慢しないこと



今回は便秘になりやすい薬を紹介しましたが、便秘の原因は薬だけではなく運動不足や不摂生・生活習慣の乱れなどがあげられます。薬が原因とは決めつけずに、日ごろから便秘対策もしていきましょう。便秘がひどいとお悩みの方は「薬を飲んでいるから仕方がない」とあきらめず、主治医や薬剤師にご相談ください。



保険証の代わりにマイナナンバーカードで
マイナ受付

suzuran pharmacy group
すずらん薬局 グループ

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

**LINEで処方せん
受付できます!**

つながる薬局



お薬手帳機能
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳をお持ちの方は
ご持参ください

1月

2月

VRで測定!

認知機能セルフチェッカー

認知症専門医の監修によって開発されたVR映像のテスト内容を5分程度
眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定することができます。



野菜摂取量測定器

野菜足りてますか?

ベジメータ®SEで測定!

白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に
過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

指1本で簡単チェック
測定時間はわずか15秒!



認知機能セルフチェッカー

ベジメータ® 野菜摂取量チェック

1/15(木) 13:00~16:00
認定栄養ケア・ステーション
(十日市) TEL:082-532-8230 予約優先

1/15(木) 15:00~17:00
舟入本町店 TEL:082-294-6281 予約優先

1/17(土) 14:00~17:00
本店 TEL:082-545-4711 予約優先

1/22(木) 9:00~16:00
高須店 TEL:082-273-5010 予約制

InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や
脂肪の量も測定できます。

ベジメータ® 野菜摂取量チェック & InBody
体組成測定

2/12(木) 14:00~16:00
船越店 TEL:082-821-3030 予約制



血管年齢測定会

指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から血管老化度や血管年齢を測定することができます。

1/8(木) 14:30~17:00
高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK
1/17(土) 13:00~16:00
ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK

2/19(木) 9:00~17:00
竹屋町店 TEL:082-241-2207 当日参加OK

舌圧レベル測定会

舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。



1/20(火) 14:00~16:00
舟入店 TEL:082-532-4193 当日参加OK

2/14(土) 15:00~18:00
大手町店 TEL:082-543-6671 予約優先

骨密度測定会

骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定
して骨の健康を保ちましょう!



1/24(土) 10:00~12:00
川内店 TEL:082-831-2800 当日参加OK

肺年齢測定会

息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康を
チェックします。



2/2(月) 14:00~16:00
海田店 TEL:082-516-6880 当日参加OK

お薬相談 & 血圧・心電図測定会

お薬相談会

薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。
(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)

1/15(木) 14:00~17:00
紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017 当日参加OK

2/18(水) 13:00~15:00
五日市観音店 TEL:082-943-5521 当日参加OK

握力測定会

握力は全身の筋力を表す指標とされています。



1/17(土) 9:00~17:00
1/19(月)・20(火)
大手町店 TEL:082-543-6671 当日参加OK
1/21(水) 13:00~16:00
上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK

アイフレイル講習会

加齢による目の機能低下を自己チェック
してみましょう

2/18(水) 13:00~16:00
庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK

手洗いチェック

~楽しく、正しい、手洗いを学ぼう~



1/26(月)~28(水) 14:00~17:00
海田店 TEL:082-516-6880 当日参加OK

乳がんのこと

~セルフチェックの方法を知ろう~



模型を触って
体験できます

ハンドケア講習会

~手肌の水分量の測定、
ハンドケアの方法の紹介~



1/15(木) 14:00~16:30
船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK

『もしもの時』に備える防災対策

~薬剤師・看護師・
栄養士に学ぼう~

1/17(土) 14:00~16:00
五日市店 TEL:082-299-1816 事前申込受付
当日参加もOK

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
* ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン