低位前方切除後症候群（LARS）のお食事

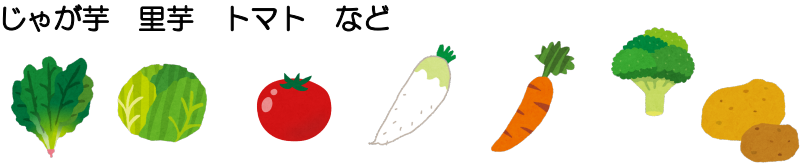
LARS かなとおもったら、まず食生活を見直してみましょう

特別な食事制限はありませんが、LARS かなと思ったらまず食生活を見直してみましょう。
LARS の症状は食事の影響だけではありません。食生活を見直しても症状が改善しない場合は、医師に相談して下さい。

● 食物繊維の摂取をしましょう

食物繊維は便の硬さの調整をしてくれます。
以下の野菜には、食物繊維が多く含まれています。

火を通すと軟らかくなる野菜	よく噛んで食べる野菜
葉物野菜　玉葱　人参　大根　南瓜、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｶﾘﾌﾗﾜｰ じゃが芋　里芋　トマト　など	ごぼう　れんこん　にら　筍 きのこ　海藻類　こんにゃく　コーン



ポイント　火を通すと軟らかくなる野菜を具沢山の汁や煮物などにして
しっかり摂取することをおすすめします。

ポイント　ごぼうやきのこなどの繊維が多い野菜はしっかりよく噛んでたべましょう。

ポイント　野菜不足が気になる方は、栄養補助食品として食物繊維の利用も良いです。

● アルコール、カフェイン、香辛料の過剰摂取は控えましょう

便を軟らかくする作用があります。

● 脂質の摂り過ぎに注意しましょう

脂質は腸管の運動を亢進し、便を軟らかくします。
揚げ物や脂身の多い肉類、スナック菓子の摂取には注意しましょう。

● 腸内環境を整えましょう

バランスのとれた食事に加え、発酵食品（ヨーグルト、味噌、麹など）
を積極的に摂取することをおすすめします。
（合わない方は無理に摂取せず控えましょう）

腸内環境を整えたい方は、栄養補助食品としてビフィズス菌の利用も良いです

重要!

主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう

ゆっくりよく噛んで！

食べ過ぎないように！

食事時間を規則的に！

せっかく消化のよい食べ物を食べても、
よく噛まず、一度にたくさん食べすぎると胃や腸に負担がかかってしいます。

食生活で不安のある方は、遠慮なく栄養士に相談して下さい。

チクバ外科・胃腸科・肛門科病院　栄養課