



「**消化器術後の方のお食事**」

2012年2月23日(木)

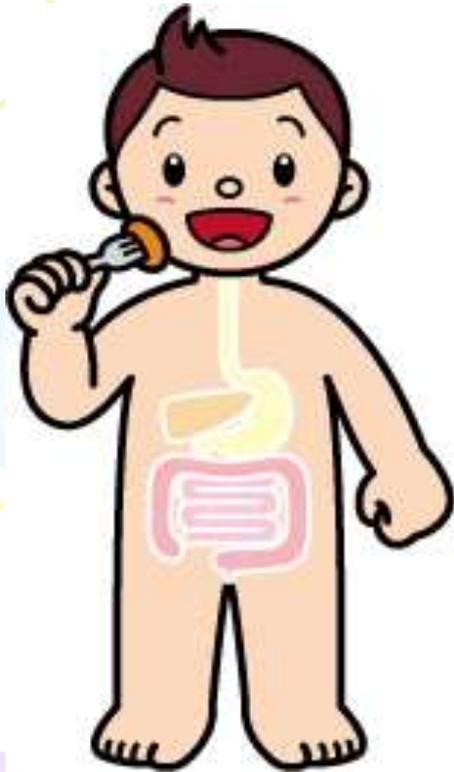
10：30-12：30

第**79**回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院栄養管理室

食べ物が消化されるまで

食べ物の通り道



- ①**口腔**：食べ物を噛み砕く(咀嚼)
唾液と混ぜ、食塊しよくかいを作る
- ②**咽頭**：嚥下反射により飲込みしよくかいを行う
- ③**食道**：蠕動運動で食塊を胃へ送る
- ④**胃**：1) 食べた物を貯留
2) 胃液と混ぜ、溶かす・殺菌
3) 十二指腸に少しずつ移送
- ⑤**小腸**：胆汁、膵液、腸液で最終段階の消化を行い、栄養素を吸収
- ⑥**大腸**：1) 水分・電解質を吸収
2) 糞便をつくる

★食べてから排泄されるまで
2~3日間かかります。

消化器術後の変化

●消化器の働きが“低下”または“消失”

→ 体の機能の変化に合わせた
“ 食べ方・食事選び ” が必要

●術後の食事トラブル



嘔吐、つかえ、胸やけ、むかつき、こみあげ
腹満感、動悸、脱力感、下痢・便秘 等々

★食事の工夫で予防・改善できる場合も多い

- 1) 食べ方
- 2) 食べる量
- 3) 食事内容

消化器術後に伴う症状

- ★ 消化吸収力が低下する。
- ★ 開腹手術では、腸管が癒着する可能性がある。

食道 つかえ感、こみ上げ、胸焼けなどの症状

胃 食事量が減る、こみ上げ、胸焼け、満腹感、下痢、便秘、ダンピング等

噴門

● 噴門側切除：胃の内容物が逆流しやすい、胸焼け症状、げっぷ（胃上部）

● 幽門保存術：もたれ感、満腹感を感じやすい、胃が張った感覚

● 幽門側切除：胃から腸に流れ込みやすい、腹痛、消化不良、下痢（胃下部）

● 全摘術：食道からすぐ腸に流れ込む、腹痛、消化不良、下痢

※ ダンピング症候群；幽門側切除、全摘術後に起こりやすい（食後の不快感、食後の動悸、冷や汗、脱力感など）

幽門

腸 腹満感、腹痛、下痢、便秘、通過障害、吸収障害

術後の食べ方（共通）

よく噛んで
ゆっくり



① よく噛みましょう

- 食べ物を細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃・食道等 消化管の形に合わせてスムーズに通しやすい

② ゆっくり食べましょう

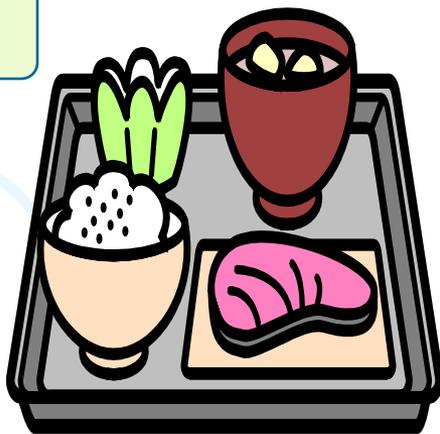
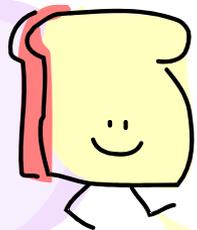
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を増減して調節しましょう
- 一食量が少ないときは、間食で補いましょう
- 少量で栄養価の高いものを選びましょう
(栄養補助食品を利用してもよい)



体調に応じて



④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

- 食べてはいけない食品はありませんが、「消化の悪い食品の摂り過ぎ」に注意！！

	消化の良い食品	消化の悪い食品
主食	お粥・ごはん・うどん・パン	玄米・スパゲティ・焼きそば
主菜	脂肪の少ない肉(鶏・豚・牛) 魚類(かれい、生鮭、はんぺん) 卵焼き・卵豆腐、納豆・豆腐	脂肪の多い肉(ベーコン・バラ) 脂肪の多い魚 いか・たこ・貝類
副菜	キャベツ・ほうれん草・大根・人参 じゃが芋・里芋 等の煮物・茹野菜	ごぼう・筍・コーン・山菜 海藻・きのこ・こんにゃく
果物	りんご・メロン・バナナ・果物缶	パイナップル・梨・柿
その他	牛乳・乳製品・バター・マヨネーズ	天ぷら・フライ

⑤ 過度の刺激は控えましょう

- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

⑥ 食後はゆったりと過ごしましょう

- 食後30分程度は、横にならないようにしましょう
(食後、直ぐ横になると逆流感や胸焼けの原因となる)
- 食直後の運動は控えましょう
(胃切除後・食道術後の場合、ダンピングの誘因となる)

食事アップ

- 進んだり戻ったり自分のペースで

体調がよい時にチャレンジ

各料理 ティースプーン1杯ぐらい
多めに食べてみる

何日間かその量で体調をチェック

調子よい 
その量はOK

調子よくない 
少し前の量に戻す

食事にトラブルがあった場合

『食べ方のポイントを見直しましょう』



- ☑ よく噛む
- ☑ 時間をかけて食べる
- ☑ 量は控えめにし、間食も補う
- ☑ 消化のよい食べ物を選択する



術後でも安心 ひな祭りメニュー

食事（小盛）

● 菜の花雛寿司

（203kcal たんぱく質 8.0g 食塩相当量1.1g）

固い具材を柔らかい旬の具材(菜の花・炒り卵)に代替
酸味控えめ酢飯の低刺激寿司

● 豆腐と挽肉の重ね蒸し 桜あんかけ

（107kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量0.4g）

フライパンで作れる、簡単蒸し物
桜の花の塩漬けで作る春のあんかけ料理

● 新じゃがと新玉葱の煮物

（52kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.5g）

春の食材を圧力鍋で手早く・柔らかく

● 彩りはんぺんの清汁

（10kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.7g）

潮汁の代わりに・・・紅白はんぺんの祝い汁

● フルーツ桜餅

（119kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.0g）

ベトベト貼付く“餅の食感”を歯切れよい桃色生地で包む
ダンピング予防の為にあんは少量、果物を加えて華やかに

間食（分割食）

栄養量 食事 **373kcal たんぱく質18.0g 食塩相当量2.7g**

食事+間食 **492kcal たんぱく質20.7g 食塩相当量2.7g**



菜の花雛寿司

■ 材料(2人分)

<酢飯>

ご飯	茶碗1杯
酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/6

<茹で菜>

菜の花	1/5束
茹で塩	

<炒り卵>

卵	M玉1/2個
塩	少々
サラダ油	小さじ1/4

(頭部)

キャンディチーズ	4個
黒炒り胡麻	少々

(男雛用)

しそ	2枚
人参【烏帽子】	適量

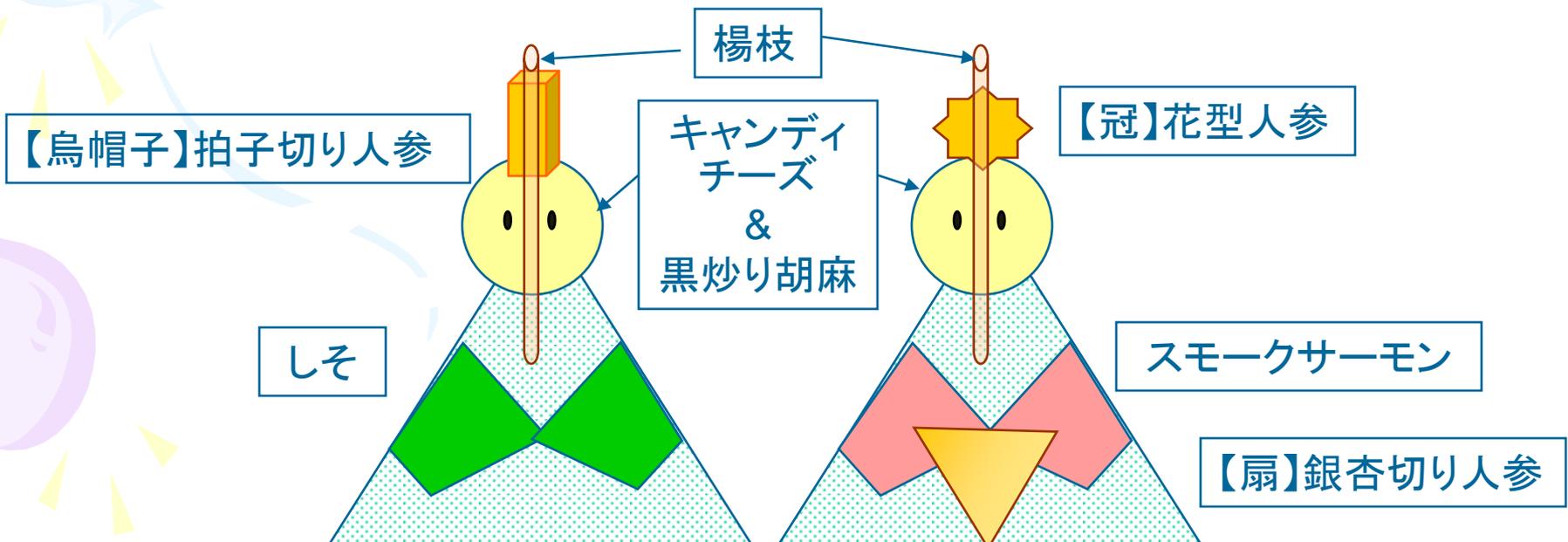
(女雛用)

スモークサーモン	2枚
人参【冠】	適量
人参【扇】	適量

■ 作り方

- ①菜の花は塩茹でし、刻んでおく。
- ②卵は割りほぐし、塩を加え、フライパンを熱しサラダ油を引き炒り卵を作る。
- ③人参は男雛用【烏帽子】を拍子切り、女雛用【冠】を花形に抜き、【扇】を銀杏切りにし、茹でる。しそは縦半分に切る。
- ④酢、砂糖、塩を混ぜてすし酢を作り、炊き上がったご飯に回しかけ、切るように混ぜる。
菜の花、炒り卵を混ぜる。
- ⑤三角形のおにぎりを1人分につき2個作り、飾りを付け、男雛と女雛を作る。
- ⑥キャンディチーズに黒炒り胡麻を“目”に見立て2粒付ける。

- ⑦男雛はおにぎりにしそを着物に見立て、巻く。
【烏帽子】の人参、キャンディチーズを楊枝に刺し、おにぎりの頂点に付ける。
- ⑧女雛はスモークサーモンを着物に見立て巻く。
【冠】の人参、キャンディチーズを楊枝に刺し、おにぎりの頂点に付ける。
- ⑨男雛、女雛を器に盛り付ける。
女雛に、【扇】の人参を立て掛ける。



豆腐と挽肉の重ね蒸し 桜あんかけ

■ 材料(2人分)

木綿豆腐	1/2~1/3丁
鶏挽肉	30g
玉葱	1/20個
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/6
卵	少々
片栗粉(つなぎ用)	小さじ1/3
片栗粉(接着用)	適量
片栗粉(衣用)	小さじ1
水	小さじ1.5

<桜あん>

だし	100ml
桜の花の塩漬け	1~2本
酒	小さじ1
片栗粉(とろみ用)	小さじ2/3
水	小さじ1

<あしらい>

絹さや	1枚
茹で塩	

■ 作り方

- ①木綿豆腐は水切りをする。玉葱はみじん切りにする。
- ②鶏挽肉に玉葱、酒、醤油、卵、片栗粉を入れ、よくこねる。
- ③木綿豆腐の厚さを半分に切り2等分する。断面に片栗粉をはたき、片方に②の肉種を塗り、もう一方と挟む。
- ④衣用の片栗粉を水に溶き、③にかける。
- ⑤フライパンに水を入れ、適当な皿を裏返しに置き、火にかける。
沸騰後、④を皿の上に置き、蓋をして15分蒸す。
- ⑥絹さやは塩茹でし、せん切りにする。
- ⑦鍋にだし、桜の花の塩漬けを入れ、火にかける。
桜の花がほぐれたら、取り出し、花びらのみじん切りにし鍋に戻す。沸騰後、酒を加える(好みで塩・醤油等で味を整える)。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨蒸し上がった⑤を器に盛り付ける。
⑧のあんをかけ、絹さやを盛る。

新じゃが芋と新玉葱の煮物

■ 材料(2人分)

新じゃが芋	小1個
新玉葱	1/6個
人参	1/10本

だし	60ml
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
絹さや	2枚

■ 作り方

- ①じゃが芋は一口大、玉葱は薄切り、人参は銀杏切りにする。絹さやは塩茹でし、斜め半分に切る。
- ②圧力鍋に、じゃが芋、玉葱、人参、だし、砂糖、みりん、醤油、酒を入れ蓋をし、強火で加熱する。沸騰後、中火～弱火で2～3分加熱し、火からおろす。
- ③圧力が下がったら蓋を開き、器に盛り、絹さやを添える。

彩いはんぺんの清汁

■ 材料(2人分)

紅白はんぺん 10g

ほうれん草 1~2株

茹で塩

だし 200ml

塩 小さじ1

醤油 小さじ1/3

■ 作り方

- ①ほうれん草を塩茹でし、流水で粗熱を取り水気を絞る。適当な長さに切る。
- ②鍋にだしを温め、塩、醤油で調味する。
- ③紅白はんぺん、ほうれん草を加えひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛り付ける。

フルーツ桜餅

■ 材料(2人分)

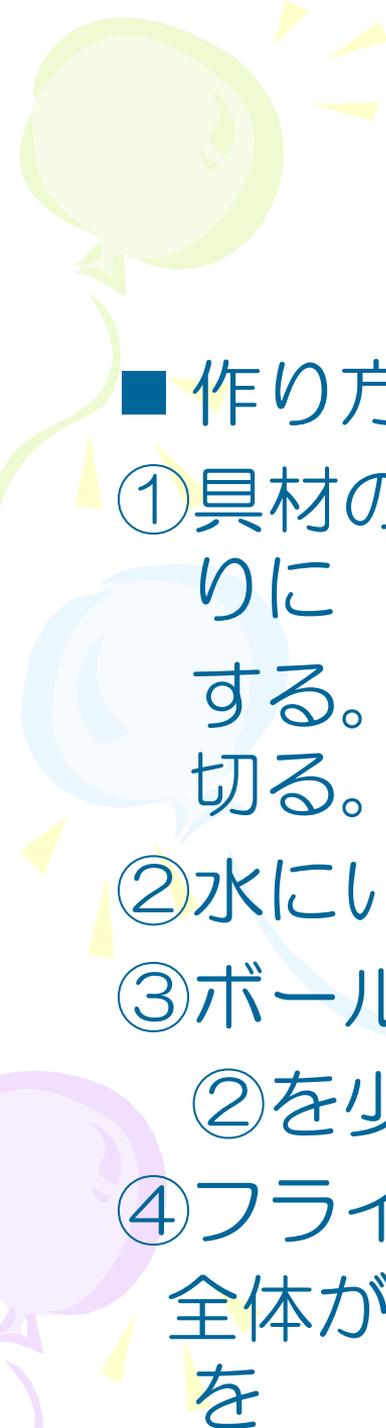
小麦粉	大さじ1.5
白玉粉	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
水	大さじ2
いちごジャム	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

< 具材 >

ホイップクリーム	大さじ1
こしあん	30g
いちご	1個
バナナ	1/5本

< 添え用 >

いちご	1個
-----	----



■ 作り方

- ① 具材のいちごは縦にスライスし、バナナは輪切りにする。添え用のいちごはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② 水にいちごジャムを混ぜる。
- ③ ボールに小麦粉、白玉粉、砂糖を入れ混ぜる。
②を少量ずつ加え、ダマにならないよう混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、加熱する。
全体が温まったら、一旦濡れ布巾にフライパンを