

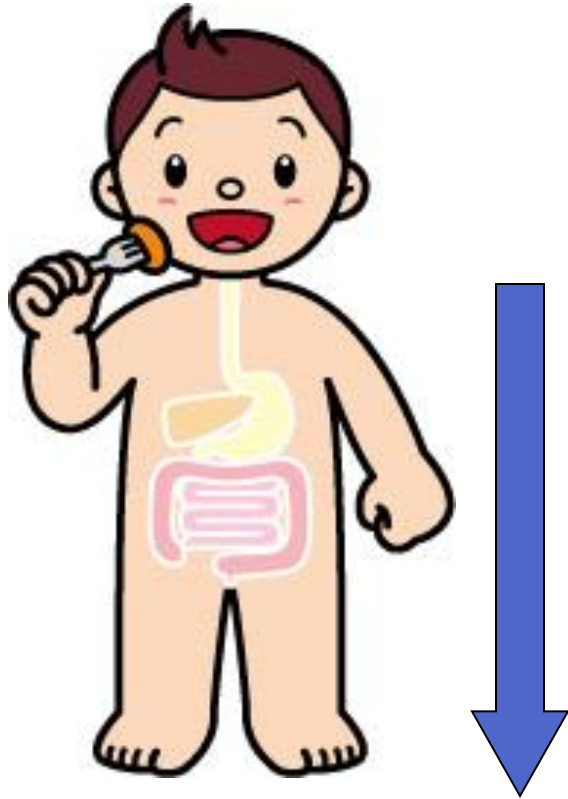
『消化器術後の方のお食事』

第88回 柏の葉料理教室

2012年7月12日(木) 10:30-12:30

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、食塊しょくかいを作る
- ②**咽頭**：嚥下反射により飲み込みを行う
- ③**食道**：蠕動運動で食塊しょくかいを胃へ送る
- 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

●消化器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

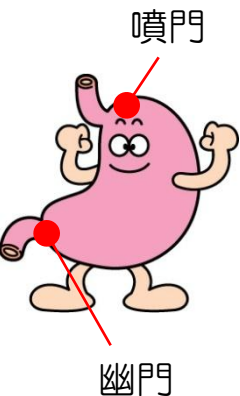
消化器術後に伴う症状

★ 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：ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢（胃下部） 胃から腸に流れ込みやすい
- 全摘術：ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢 食道からすぐ腸に流れ込む

※ ダンピング症候群：食後の不快感、食後の動悸、冷や汗、脱力感等

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過

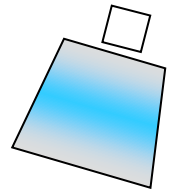
② ゆっくり食べましょう

- 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

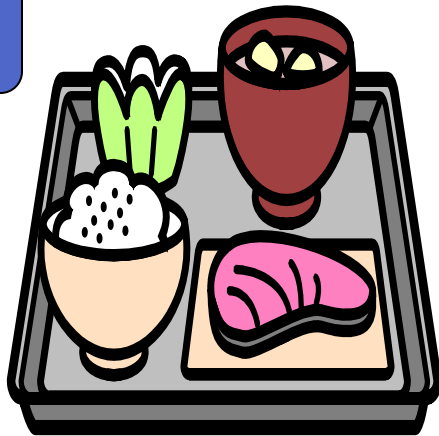
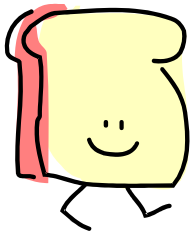


③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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よいでしょう)



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・ラーメン・焼きそば |
| 主菜 | 脂肪の少ない肉（鶏・豚・牛） 魚類（かれい・鮭・帆立・牡蠣・半片） 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（鰻・鯖・鰯 等） 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・きのこ さつま芋・こんにやく類・海藻類 |
| 果物 | りんご・メロン・バナナ・もも・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

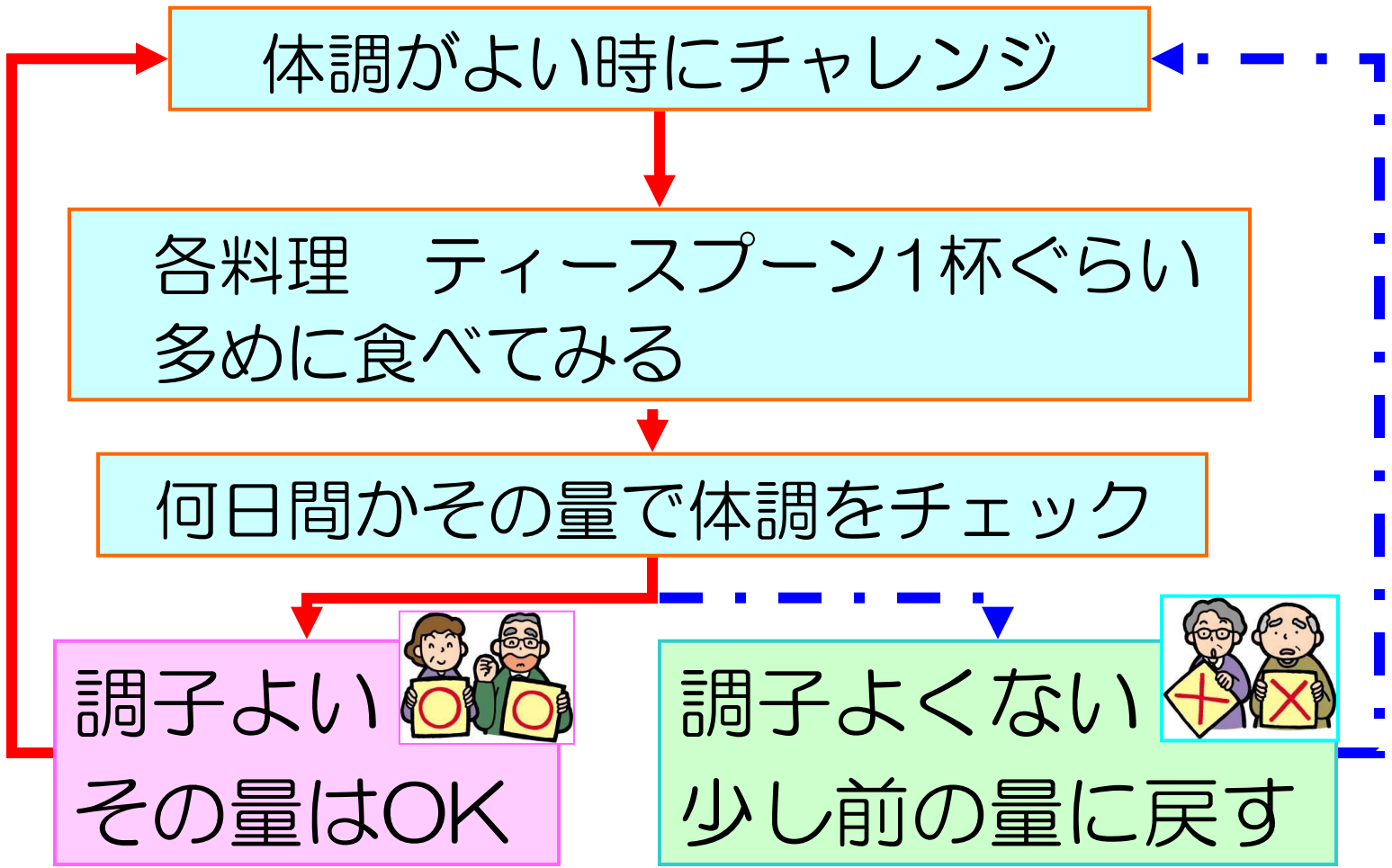
- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

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（特に胃・食道切除の場合）

- 進んだり戻ったり自分のペースで



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



楽しみ広がる消化器術後メニュー

▶ お腹に優しいビビンバ風ごはん

(144kcal たんぱく質8.1g 食塩相当量0.4g)

刺激物を避け術後でも韓国料理
食材選択の工夫で消化良く安心

▶ いろいろ具材のけんちん素麺

(41kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.6g)

よく噛めるよう麺を短く調理
具材を豊富に加え、バランスよく

▶ “うなぎの蒲焼き” もどき

(94kcal たんぱく質6.6g 食塩相当量0.8g)

脂質の少ない食材で“うなぎ”風料理
香辛料を効果的に使用、アクセントに

▶ まるでお肉！お麩のトマト煮

(98kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量1.2g)

塊お肉が食べられない時の代用
お肉の代わりにお麩をアレンジ

▶ カップでチン♪ 簡単パンプディング

(138kcal たんぱく質4.0g 食塩相当量0.3g)

マグカップ一つのお手軽調理
高栄養おやつを分割食として用いる

栄養量

エネルギー515kcal

たんぱく質23.3g

食塩相当量3.3g

分割食用
高栄養パンプディング



お腹に優しいビビンバ風ごはん

▶ 材料 (2人分)

米飯 小盛1杯分
(100g)

[肉みそだれ]

鶏ひき肉 20g
みじん切玉葱 小さじ1杯分
中華味の素 ひとつまみ
水 小さじ1
焼き肉のたれ 小さじ1
甜麺醬 小さじ1/6
酒 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/4
片栗粉 小さじ1/3
水 小さじ1/2

[炒り卵]

〔鶏卵 L玉1/3個
サラダ油 小さじ1/4〕

[ほうれん草]

〔ほうれん草 1株
茹で塩 ひとつまみ
塩 ひとつまみ
ごま油 小さじ1/4〕

[茹で野菜の甘酢漬け]

〔大根 30g
人参 5g
塩 少々
砂糖 小さじ1/3
酢 小さじ1〕

▶ 作り方

- ①玉葱はみじん切にする。
- ②鶏ひき肉、玉葱をフライパンで軽く炒め、水、中華味の素、焼き肉のたれ、甜麺醬、酒で調味し煮る。ごま油を回しかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③鶏卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油をひき、弱火で熱しながら、半熟状の炒り卵をつくる。
- ④ほうれん草は塩茹でし、適当な長さに切る。塩、ごま油を加え、和えておく。
- ⑤大根、人参はせん切りにし、茹でる。水気を切り、塩、砂糖、酢を加えて軽く揉み、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥器に米飯を盛り、炒り卵、ほうれん草、茹で野菜の甘酢漬けをのせ、中央に②の肉みそだれを盛り付ける。

いろいろ具材のけんちゃん素麺

▶ 材料（2人分）

素麺(乾) 小1/3束

油揚げ 少々

大根 20g

人参 10g

絹さや 2枚

茹で塩

だし 150ml

塩 小さじ1/6

醤油 小さじ1/6

酒 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/4



▶ 作り方

- ①油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊に切る。
大根、人参は短冊に切る。
絹さやは筋を取り、塩茹でし、斜め半分に切る。
- ②油揚げ、大根、人参をだしで煮る。
火が通ったら、塩、醤油、酒、ごま油で調味する。
- ③素麺は、4等分に折り、熱湯で茹で、流水でぬめりを取る。
- ④汁椀に盛り付け、②を注ぐ。

“うなぎの蒲焼き” もどき

▶ 材料（2人分）

木綿豆腐 1/3丁
はんぺん 1/2枚
大和芋 20g
鶏卵 小さじ1
小麦粉 小さじ2

[たれ]

醤油 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2/3

（*半量は廃棄分）

粉山椒 少々

しそ 2枚

▶ 作り方

- ①醤油、みりん、砂糖を合わせ、適度な粘度になるまで煮詰める。
- ②木綿豆腐は水切りする。大和芋はすりおろす。
- ③木綿豆腐、はんぺんを裏ごしし、大和芋、鶏卵、小麦粉を加え、よく混ぜる。
- ④天板にオーブンシートを敷く。
③を流し、平らに四角く成形する。
包丁の峰等でうなぎの様に筋目をつける。
- ⑤180℃で10分焼く。途中で取り出し、①のたれを塗り、200℃で2～3分焼く。
- ⑥オーブンから取り出し、長方形に切る。
- ⑦器にしそを敷き、⑥を盛り付ける。粉山椒を振る。

まるでお肉！お麩のトマト煮

▶ 材料（2人分）

| | |
|------|--------|
| 麩 | 4g |
| 水 | 12ml |
| 鶏卵 | L玉1/3個 |
| 小麦粉 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ |
| バター | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |

| | |
|------|-------|
| じゃが芋 | 小1/2個 |
| 人参 | 1/10本 |
| 玉葱 | 1/10個 |

| | |
|-----------|--------|
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |
| 水 | 40ml |
| トマト缶ダイカット | 40g |
| 炒め玉葱 | 小さじ1 |
| 中濃ソース | 小さじ2/3 |
| バター | 小さじ1 |

| | |
|--------|------|
| ブロッコリー | 小房4つ |
| 茹で塩 | |

▶ 作り方

- ①ボールに麩と水を入れ、軽く手で混ぜ、全体にしっとりとしてきたら、割りほぐした鶏卵、小麦粉、塩を入れて、麩が崩れないようからめる。
- ②フライパンにバター、サラダ油を熱し、①の両面を焼く。
- ③じゃが芋は皮をむき一口大に切り、水にさらす。玉葱は薄切り、人参は一口大の乱切りにする。
- ④圧力鍋にじゃが芋、人参、玉葱、トマト缶、炒め玉葱、コンソメ顆粒、水を入れ、蓋を閉じ、加熱する。沸騰後、中～弱火に落とし、2～3分煮て火を止める。
- ⑤圧力が下がったら蓋を開け、②のフライパンに中身を移す。
- ⑥火にかかけ、中濃ソース、バターを加える。
- ⑦ブロッコリーは小房に分け、塩茹でしておく。
- ⑧⑥を器に盛り、ブロッコリーを添える。

カップでチン♪簡単パンプディング

▶ 材料（2人分）

| | | | |
|-----------|------|----------|---------|
| サンドイッチ用パン | 2枚 | メープルシロップ | 小さじ2 |
| 鶏卵 | M玉1個 | | |
| 牛乳 | 80ml | 黄桃缶 | 2つ割1/2片 |
| 砂糖 | 大さじ1 | | |

▶ 作り方

- ① マグカップに鶏卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② サンドイッチ用パンを一口大に切り、マグカップに入れ、ひと混ぜし、卵液に軽くからめる。
- ③ 電子レンジ500Wで2～3分加熱する。
- ④ 適当な大きさに切った黄桃缶をのせる。
メープルシロップを好みでかけて頂く。

