

『消化器術後の方のお食事』

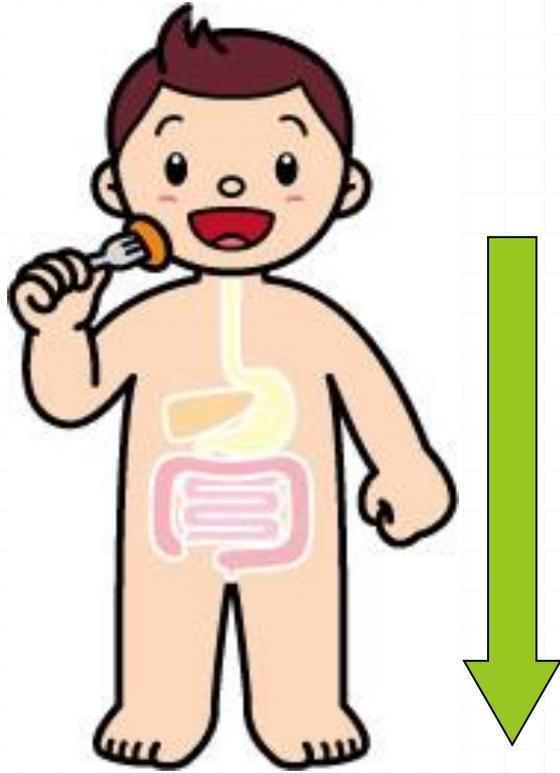
第114回 柏の葉料理教室

2013年8月22日(木) 10:30-12:30

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、食塊しょくかいを作る
- ②**咽頭**：嚥下反射により飲込みしょくかいを行う
- 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

●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。

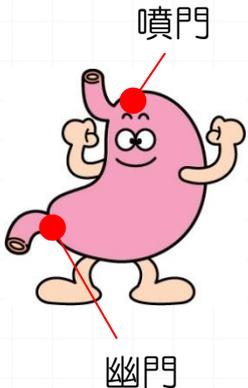
食道 つかえ感、こみ上げ、胸焼けなどの症状

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

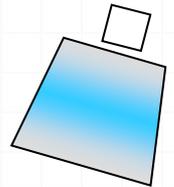
② ゆっくり食べましょう

- 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

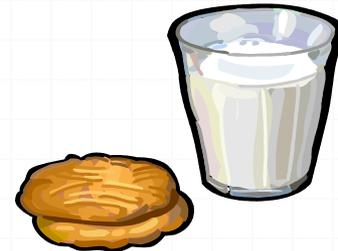
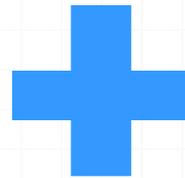
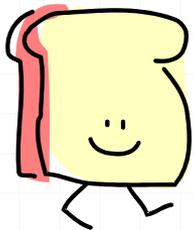
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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

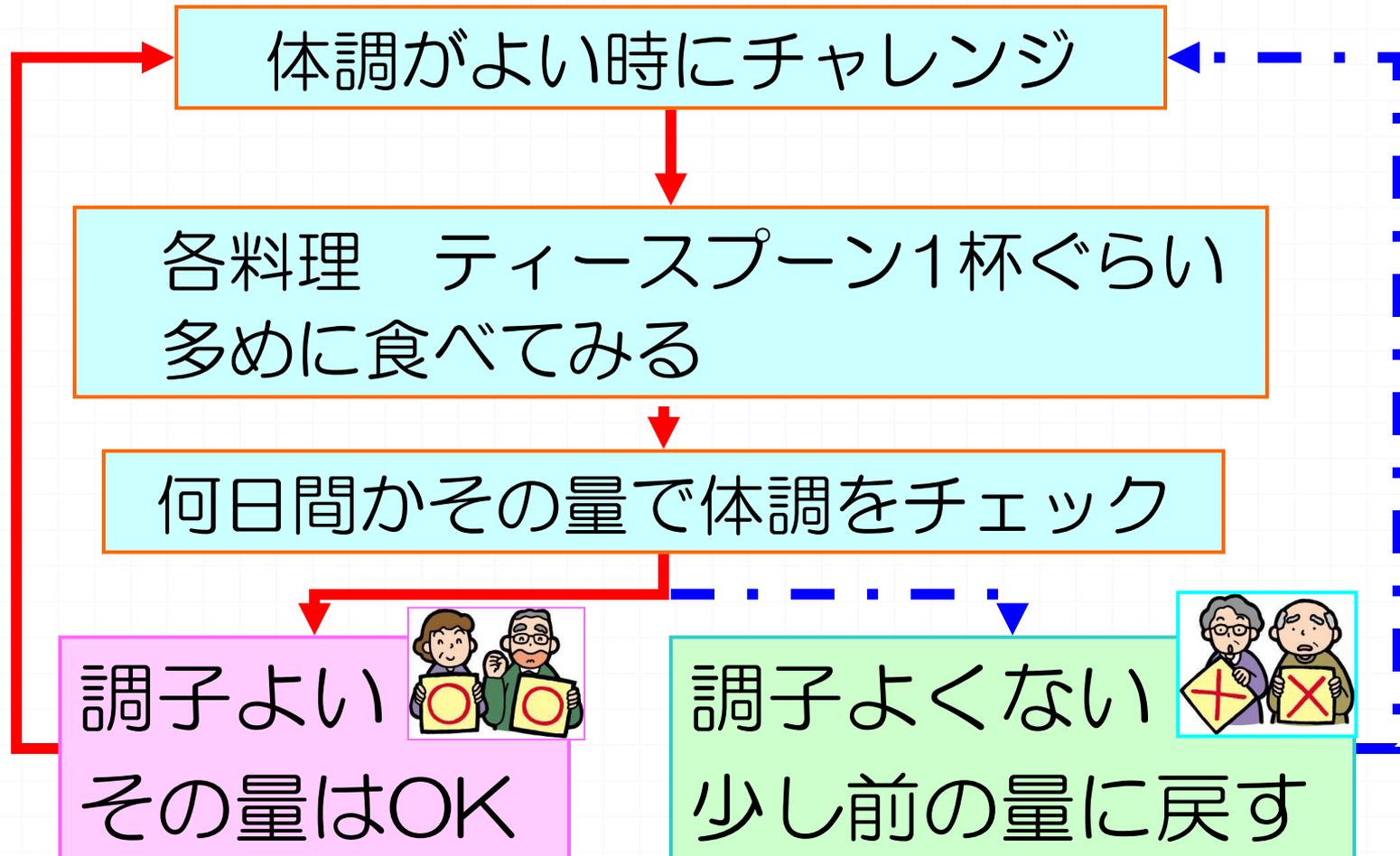
- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

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



分割食(食事+間食)メニュー

〇やわらかいご飯

(160kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.0g)

水分を多めに炊き上げた消化の良い軟飯

〇白身魚の和風トマト煮

(142kcal たんぱく質12.5g 食塩相当量1.3g)

白身魚+トマトジュースの変わり煮魚
野菜も一緒に摂れるバランスの良い一品

〇茹コールスローサラダ

(97kcal たんぱく質4.6g 食塩相当量0.5g)

“生→茹でる”で消化良く、ボリュームダウン
練り胡麻、ヨーグルトでコク、風味良く

〇れんこんのすり流し汁

(48kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量1.2g)

固い野菜はすりおろし、料理に使用
具材を加えた味噌仕立てで食べる汁物に

〇(間食)ココア豆乳ゼリー

(154kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.3g)

ミネラル強化飲料で作る高栄養ゼリー
寒天でもやわらく、簡単に作れる間食

栄養量

エネルギー601kcal たんぱく質27.8g 食塩相当量3.3g

白身魚の和風トマト煮

茹コールスローサラダ

(間食) ココア豆乳ゼリー



やわらかいご飯

れんこんのすり流し汁

白身魚の和風トマト煮

材料 (2人分)

| | |
|-----|---------|
| 白身魚 | 1切 |
| 塩 | 小さじ1/10 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ2/3 |
| なす | 中1/3本 |
| トマト | 中1/10個 |
| 玉葱 | 1/10個 |

| | |
|-------------|--------|
| トマトジュース(無塩) | 100ml |
| 顆粒だし | 小さじ1/6 |
| 水 | 100ml |
| 醤油 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 塩 | 2つまみ |

| | |
|-------|-------|
| じゃがいも | 中1/2個 |
| 塩 | ひとつまみ |

| | |
|--------|----|
| さやえんどう | 4枚 |
| 茹で塩 | 少々 |

〇作り方

- ①白身魚は1/2に切る。塩、酒を振りかけしばらく置く。
片栗粉を表面にまぶす。
- ②なすは皮をむき、さいの目に切る。水にさらす。
トマトは皮をむき、種を取り、さいの目に切る。
玉葱は皮をむき、さいの目に切る。
じゃがいもは皮をむき一口大に切り、水にさらす。
さやえんどうは筋を取り、塩茹でする。
- ③鍋にトマトジュース、顆粒だし、水、醤油、みりんを入れ、
火にかける。沸騰したら白身魚、玉葱、なす、トマト
を入れ、約5～10分、火が通るまで煮る。
器に盛り付ける。
- ④別の鍋にじゃがいも、ひたひたの水を入れ茹でする。
竹串等で確認し、やわらかくなったら水を捨て、
再び火にかき、鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
表面に粉を吹いてきたら、塩を振る。
- ⑤白身魚の器に、④を添え、さやえんどうを飾る。

茹コールスローサラダ

〇材料 (2人分)

鶏卵 M玉1個

キャベツ 中1枚

ほうれん草 1株

人参 1/15本

マカロニ・乾 10g

茹で塩 少々

練り胡麻 小さじ1/3

醤油 小さじ1/3

塩 ひとつまみ

マヨネーズ 小さじ2

ヨーグルト 小さじ1

〇作り方

- ①鶏卵は固茹でにし、殻をむき、粗みじんに切る。
- ②キャベツはせん切り、ほうれん草は根元を除き、長さ5cmに切る。塩茹でし、流水で粗熱を取り、水気を絞る。
人参はせん切りにし、茹でておく。
- ③マカロニは塩茹でし、水気を切っておく。
- ④ボールに練り胡麻、醤油、塩、マヨネーズ、ヨーグルトを合わせ、①～③を和える。
- ⑤味がなじむまで、冷蔵庫に置く。
- ⑥器に盛り付ける。

れんこんのすり流し汁

材料 (2人分)

れんこん 40g

油揚げ 1/3枚

人参 1/15本

玉葱 1/10個

顆粒だし 小さじ1/5

水 160ml

みそ 小さじ2.5

青葱 適量

〇作り方

- ①れんこんは皮をむき、酢水にさらしておく。
- ②油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きし、短冊に切る。
人参は短冊切り、玉葱は薄切りにする。
青葱は小口切りにする。
- ③鍋に顆粒だし、水、人参、玉葱を入れ火にかける。
- ④具材が煮えたら油揚げを加え、みそを溶かし入れる。
- ⑤れんこんの水気を拭きとり、すりおろして④に加える。
ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥器に盛り付け、青葱を散らす。

ココア豆乳ゼリー

〇材料 (2人分)

粉末調整ココア 小さじ4

(鉄・Ca強化タイプ)

無調整豆乳 200ml

砂糖 大さじ2

粉寒天 0.8g

コーンスターチ 小さじ2

サンドイッチ用
食パン 1枚

《飾り》

生クリーム 適量

お好みの果物 適量

〇作り方

- ①器は水に濡らしておく。サンドイッチ用食パンを4等分し2枚ずつ、底に敷く。
- ②鍋に粉末調整ココア、砂糖、粉寒天、コーンスターチを入れ、無調整豆乳を少しずつ加え、溶かす。
(溶けたら一気に加えて良い)
- ③鍋を強火にかけ、よく混ぜながら加熱する。
沸騰したら火を弱め、おだやかな沸騰を保ちながら2~3分煮溶かす。
- ④器に注ぎ分け、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤生クリーム、お好みの果物を添える。