

『消化器術後の方のお食事』

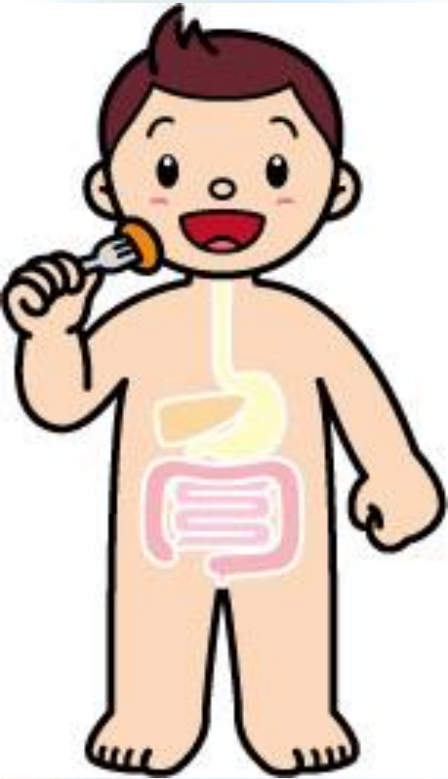
第128回 柏の葉料理教室

2014年3月27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、食塊しよくかいを作る
- ②**咽頭**: 嚥下反射により飲込みを行う
- ③**食道**: 蠕動運動で食塊しよくかいを胃へ送る
- 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。

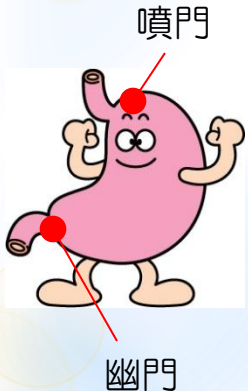
食道 つかえ感、こみ上げ、胸焼けなどの症状

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 よく噛みましよう

- 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 ゆっくり食べましよう

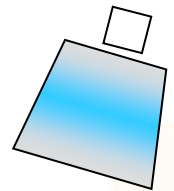
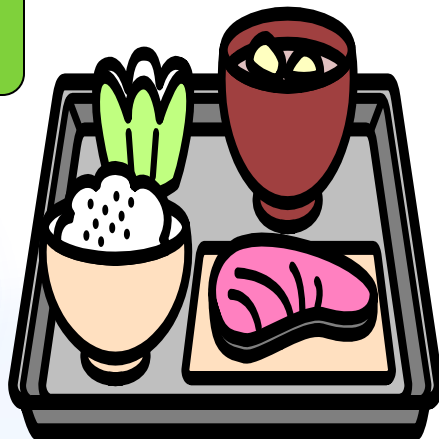
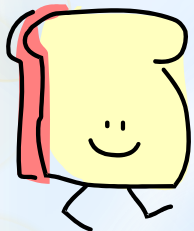
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「つつい」の食べ過ぎを防ぐ

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

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



消化が良く食べやすい術後メニュー

○ 鮭とほうれん草のクリームうどん

(261kcal たんぱく質12.4g 食塩相当量1.6g)

すすらず、しっかり噛んで食べる短い麺
消化の良い乳脂肪を用いた高栄養麺

○ あんかけ千草焼き

(73kcal たんぱく質5.1g 食塩相当量0.5g)

具沢山のバランス良好な彩り卵焼き
あんをかけて、喉通りなめらかなメニュー

○ 春キャベツのやわらか浅漬け

(11kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

やわらか食材! でも、シャキシャキ食感!
細切り・短時間加熱の消化良い浅漬け

○ 固い野菜をやわらかく! 根野菜の圧力鍋煮

(44kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.4g)

固い繊維も圧力鍋でしっかり加圧 →
術後でも安心して食べられる軟らかさに

(間食)

○ スティックトースト

(64kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.3g)

分割食に適した少量高栄養の軽食
パサつきが苦手な方も、トーストを
ジュースに浸けてしっとり食べやすく

○ かぼちゃのジュース

(66kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

栄養量

エネルギー519kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.2g

あんかけ千草焼き・春キャベツのやわらか浅漬け



鮭とほうれん草のクリームうどん

固い野菜をやわらかく！
根野菜の圧力鍋煮

(間食)
スティックトースト
かぼちゃのジュース



鮭とほうれん草のクリームうどん

●材料(2人分)

乾うどん 80g
(茹でうどん 200g)

〔サラダ油 小さじ1
バター 小さじ1

〔生鮭 2/3切
塩 1つまみ
酒 小さじ1
小麦粉 小さじ2

牛乳 100ml

鶏がらスープの素 小さじ1強

玉葱 1/5個

〔ほうれん草 2株

〔茹で塩 少々

●作り方

- ①生鮭は一口大に角切りし、塩、酒を振っておく。
しばらく置き、水気を拭き、小麦粉を表面にまぶす。
- ②玉葱は薄切り、ほうれん草は塩茹でし、水気を絞り、4～5cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油、バターを熱し、生鮭を焼く。
表面に薄く焼き色がついたら、端に寄せ、空いた所に玉葱を入れ、色が付かないよう、弱火で炒める。
- ④玉葱が透き通ってきたら、牛乳を加え、鶏がらスープの素で調味し、玉葱がやわらかくなるまで煮る。
ほうれん草を加える。
- ⑤乾うどんを4～5等分に折り、茹で、水気を切っておく。
- ⑥④にうどんを入れ、からめ、器に盛り付ける。

あんかけ干草焼き

●材料(2人分)

鶏卵	L玉1個
豚挽肉	10g
長芋	10g
人参	1/20本
青葱	2本
みそ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/10

(あん)

だし汁	大さじ2
塩	少々
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1/5
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1/2

●作り方

①卵は割りほぐしておく。

長芋、人参は皮をむき、小さめのさいの目に切る。

青葱は小口切りにする。

②みそをみりん、酒でのばし、顆粒だしを加える。

③卵に豚挽肉、長芋、人参、青葱、②を混ぜる。

④オーブンシートを敷いた天板に③を流し入れる。

⑤170℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

⑥鍋にだし汁を温め、塩、醤油、酒で調味する。

水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。

⑦オーブンから取り出し、人数分に切り分け、器に盛る。

⑥のあんをかける。

春キャベツのやわらか浅漬け

●材料(2人分)

春キャベツ	小1枚	昆布だし顆粒*	小さじ1
きゅうり	1/5本	* 50%廃棄として計算	
新玉葱	1/10個	レモン汁	小さじ1/2

●作り方

- ①春キャベツ、きゅうりはせん切りにする。
新玉葱は薄切りにする。
- ②ビニール袋に春キャベツ、きゅうり、新玉葱、昆布だし顆粒、レモン汁を入れ、材料をよく混ぜ合わせる。
- ③口を開けたまま、電子レンジ500Wで30秒～1分程度加熱する。
- ④レンジから取り出し、軽く揉み、空気を抜きながら口を閉じる。
- ⑤味が馴染むまで冷蔵庫に置き、軽く水気を絞り、器に盛り付ける。

固い野菜をやわらかく！根野菜の圧力鍋煮

●材料(2人分)

鶏胸肉	20g	サラダ油	小さじ1/4
白ワイン	小さじ1/2	トマト水煮缶	大さじ2
		コンソメ顆粒	小さじ1/6
ごぼう	1/8本	白ワイン	小さじ1/2
蓮根	中1/10節	塩	1つまみ
ミックスビーンズ	大さじ1強	胡椒	少々
		バジル	少々
		絹さや	2枚
		茹で塩	少々

●作り方

- ①鶏胸肉は一口大に切り、白ワインを振りかける。
しばらくしたら水気を拭き取る。
- ②ミックスビーンズは水気を切っておく。
ごぼうは皮をこそぎ、一口大の乱切りにしておく。
蓮根も皮をむき、一口大の乱切りにする。
ごぼう、蓮根は水にさらし、アクを抜く。
絹さやは筋を取り、茹で、斜め半分に切っておく。
- ③圧力鍋にサラダ油を熱し、鶏胸肉、ごぼう、蓮根を炒める。
- ④ミックスビーンズ、トマト水煮、コンソメ顆粒、白ワイン、
塩、胡椒を加え、蓋を閉め、強火で沸騰させる。
圧力がかかったら、火を弱め、10分煮る。
- ⑤火を止め、圧力が下がったら蓋を開け、バジルを加え、
ひと混ぜする。器に盛り付け、絹さやを添える。

スティックトースト

●材料(2人分)

食パン(6枚切) 2/3枚 お好みの果物 適量
シナモンシュガー 小さじ1

●作り方

- ①食パンを棒状に4等分に切る。(1/6枚で1本分)
- ②シナモンシュガーを振り、トーストする。
- ③お好みの果物を添える。

かぼちゃジュース

●材料(2人分)

冷凍かぼちゃ	60g	砂糖	小さじ2
りんごジュース	100ml	はちみつ	小さじ1
		レモン汁	小さじ1/2

●作り方

- ①冷凍かぼちゃは、茹でて解凍し、皮を取り除いておく。
(解凍は電子レンジでも可)
- ②かぼちゃ、りんごジュース、砂糖、はちみつ、レモン汁を合わせ、ミキサーにかける。グラスに注ぐ。
(スティックトーストを浸して食べると、しっとり食べやすい。)