

『消化器術後の方のお食事』

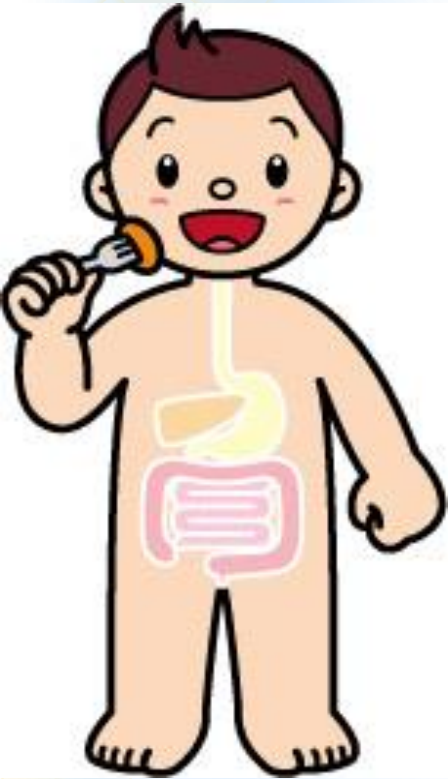
第135回 柏の葉料理教室

2014年7月10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)

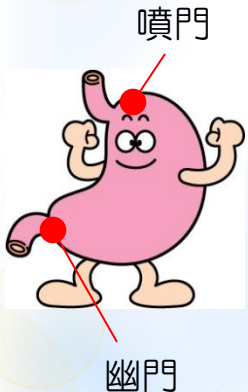
● 幽門保存術 : もたれ感、満腹感を感じやすい、胃が張った感覚

● 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

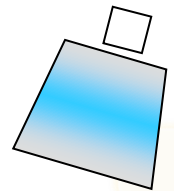
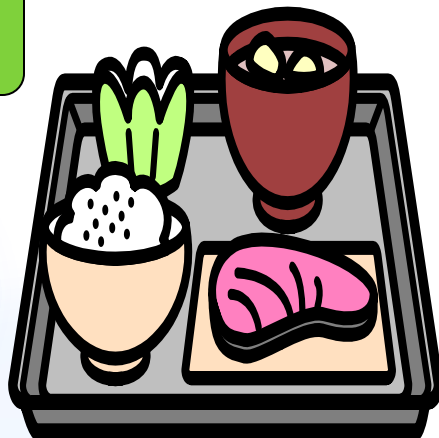
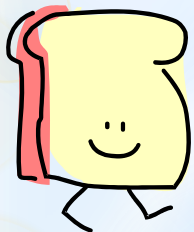
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「つついっい」の食べ過ぎを防ぐ

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

○ 軟飯

(142kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量0.0g)

加水量を増して～ふっくら軟らかご飯

○ やわらか胸肉のケチャップソテー

(175kcal たんぱく質13.0g 食塩相当量1.4g)

軟らか肉→マヨネーズ+お酢+おろし玉葱
繊維を断ち切るそぎ切り
消化の良い彩野菜を添えて

○ ほうれん草ムース

～ラビゴットソース

(43kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量0.6g)

豆乳を使った口当たり良いムース
ボイル野菜のさっぱりレモンドレッシング

○ たっぷり野菜のペイザンヌスープ

(29kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量0.9g)

圧力鍋でたっぷり野菜を軟らか調理
肉・野菜が具沢山の旨味凝縮スープ

○ りんごのクラフティ

(125kcal たんぱく質 1.7g 食塩相当量0.1g)

混ぜて焼くだけ簡単高栄養デザート
缶詰など具材を変えてアレンジ可能
冷やしても美味しく間食にもおすすめ

栄 養 量

エネルギー514kcal

たんぱく質22.3g

食塩相当量3.0g

やわらか胸肉のケチャップソテー

りんごのクラフティ



ほうれん草ムース
→ラビゴットソース

軟飯

たっぷり野菜のペイザンヌスープ

やわらか胸肉のケチャップソテー

●材料(2人分)

鶏胸肉	100g
マヨネーズ	小さじ1.5
酢	小さじ1
おろし玉葱	大さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	L玉1/4個
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
油	小さじ1/2

ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ2
みりん	小さじ1

<付け合せ>

<軟らかマッシュポテト>

じゃがいも	中1/3個
牛乳	小さじ1
鶏がらスープの素	ひとつまみ
水	小さじ1

<人参グラッセ>

人参	中1/3本
砂糖	小さじ2/3
バター	小さじ1/4
塩	少々

パセリ	適量
-----	----

●作り方

- ①<軟らかマッシュポテト> ジャがいもは皮を剥き、一口大に切り、茹でる。しっかり潰し、マッシュポテトにする。
- ②鶏がらスープの素をお湯で溶く。①に牛乳、スープを加え、混ぜる。
- ③<人参グラッセ> 人参は、皮を剥き、シャトー人参にする。
- ④耐熱容器に、③、砂糖、バター、塩を加え、ラップをし、1~2分電子レンジにかける。ラップを外し、ひと混ぜしてから更に1~2分加熱する。
- ⑤<やわらか胸肉のケチャップソテー> 玉葱は、皮を剥き、おろしておく。
- ⑥鶏胸肉は観音開きにし、そぎ切りにする。
- ⑦ビニール袋に、鶏肉、おろしたまねぎ、マヨネーズ、酢を入れて良く揉む。空気を抜きながら口を閉じ、冷蔵庫で1時間程度漬け込む。
- ⑧⑦に、塩・胡椒をふり、揉み込んだ後、全体に片栗粉をなじませる。卵を加え、表面にまんべんなく絡ませる。
- ⑨熱したフライパンに油をひき、⑧を両面とも、中火で蓋をして3分程度ずつ加熱する。
- ⑩⑨に、ケチャップ、ソース、みりんを絡め、適度に煮詰まったところで火から下ろす。器に盛り付け、②、④、パセリを添える。

ほうれん草ムース～ラビゴットソース

●材料(2人分)

<ほうれん草ムース>

ほうれん草	2株
調整豆乳	80ml
コンソメの素	小さじ1/2
ゼラチン	小さじ2/3 (2g)
水	小さじ2

<ラビゴットソース>

トマト	中1/10個
胡瓜	中1/10本
玉葱	中1/20個
おろしにんにく	少々
レモン果汁	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	少々
胡椒	少々
レモンの皮	少々

●作り方

<ほうれん草ムース>

- ①ほうれん草は、根を落とし、ざく切りにする。塩茹でする。
- ②豆乳と①をミキサー又はフードプロセッサーでペースト状にする。
- ③水にコンソメの素を加え、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
電子レンジで、透明になるまで加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ④②に③を加え混ぜる。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<ラビゴットソース>

- ①トマトは、皮に十字に切れ目を入れ、熱湯の中で転がし、冷水にとり、皮を剥く。種を取り除き、小さいサイの目に切る。
- ②胡瓜を、小さいサイの目に切り、茹でる。
- ③玉葱は、皮を剥き、みじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ボウルに、おろしにんにく、レモン果汁、オリーブオイル、塩、胡椒を入れ、良く混ぜる。①、②、③を和える。
- ⑤ムースの上に、④をかけ、レモンの皮の千切りをあしらう。

たっぷり野菜のペイザンヌスープ

●材料(2人分)

鶏胸肉 20g

キャベツ 中1枚

人参 中1/8本

玉葱 中1/10個

ズッキーニ 1/8本

コンソメ顆粒 小さじ1

ローリエの葉 1枚

醤油 小さじ1/2

白ワイン 小さじ1/2

水 1カップ

●作り方

- ①鶏胸肉は、小さ目の小間切れにする。
- ②きゃべつは、ざく切りにする。
- ③人参、玉葱は、皮を剥く。ズッキーニは、ヘタを落とす。
1cm程度の角切りにする。
- ④圧力鍋に、きゃべつ、人参、玉葱、ズッキーニを入れ、上に
①を広げ、水、コンソメの素を加える。
- ⑤蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし、
5分程度煮る。火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。
- ⑥⑤に、醤油、白ワインを加え、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

りんごのクラフティ

●材料(8人分)

りんご	中1個
卵	M玉1個
砂糖	大さじ6
バター	大さじ3.5
薄力粉	大さじ5
牛乳	1/2カップ
サラダ油	適量

<りんごの甘煮>

りんご	中1/3個
砂糖	小さじ2

●作り方

- ①りんごは皮を剥き、4分割にし、芯やヘタを取り除く。
3～5mmにスライスにする。
- ②ボウルに、卵を割りほぐし、砂糖をよく混ぜ合わせたら、
常温に戻したバターを加え、さらによく混ぜる。
- ③②に、薄力粉を振って加え、混ぜ合わせる。
牛乳を加え、よく混ぜる。
- ④クッキングペーパー等に、サラダ油を含ませ、型に薄く塗る。
③の半分を流し入れ、りんごを並べ、残りの生地を流し入れる。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで、50分程度焼く。
- ⑥切り分けて、器に盛る。

<りんごの甘煮>

- ①りんごの皮を剥き、サイコロ状に切る。
- ②鍋に、りんご、水、砂糖を加え、煮含める。クラフティに添える。