

# 『消化器術後の方のお食事』

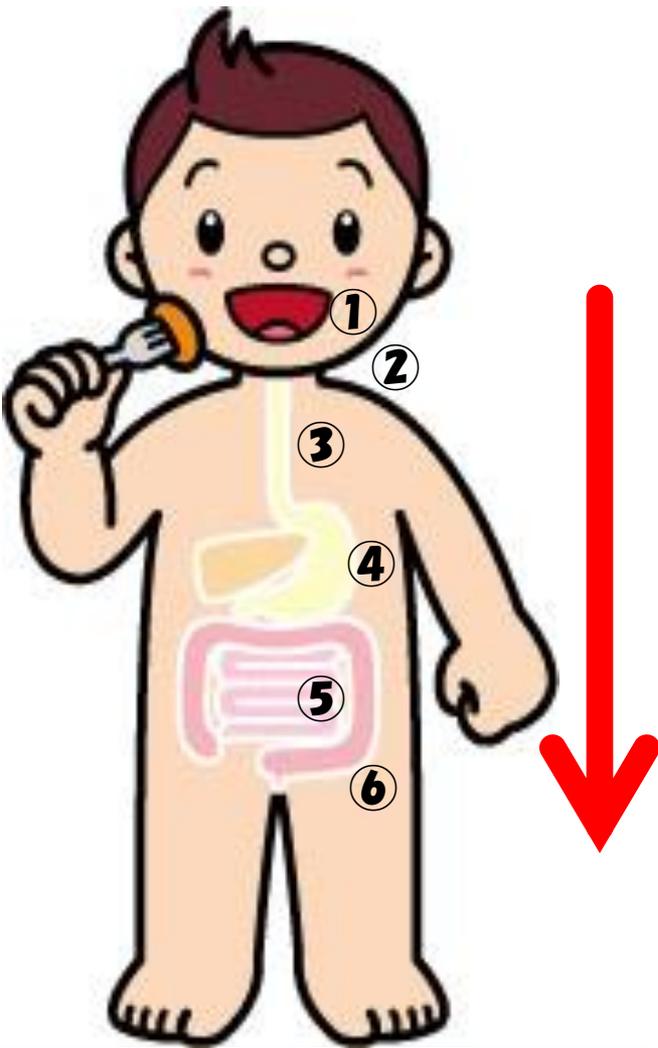
第149回柏の葉料理教室

2015年2月19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”

⇒ 身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、胸焼け、むかつき、込み上げ  
腹満感、動悸、脱力感、下痢、便秘 など

**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

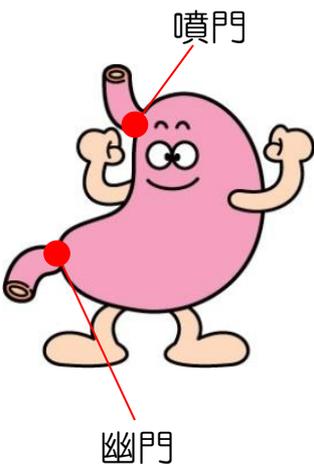
★開腹手術等は、腸管が癒着する可能性がある

食道

つかえ感、込み上げ、胸焼けなどの症状

胃

食事量が減る、込み上げ、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、腸閉塞等

# 術後の食べ方(共通)

## ① よく噛みましょう

- 食べものを細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃や食道等の消化管の形に合わせてスムーズに通過

よく噛んで  
ゆっくり食べよう♪



## ② ゆっくり食べましょう

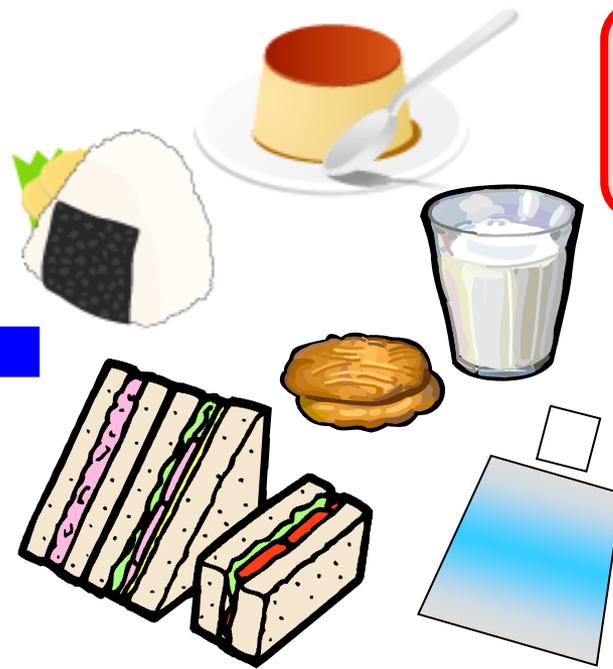
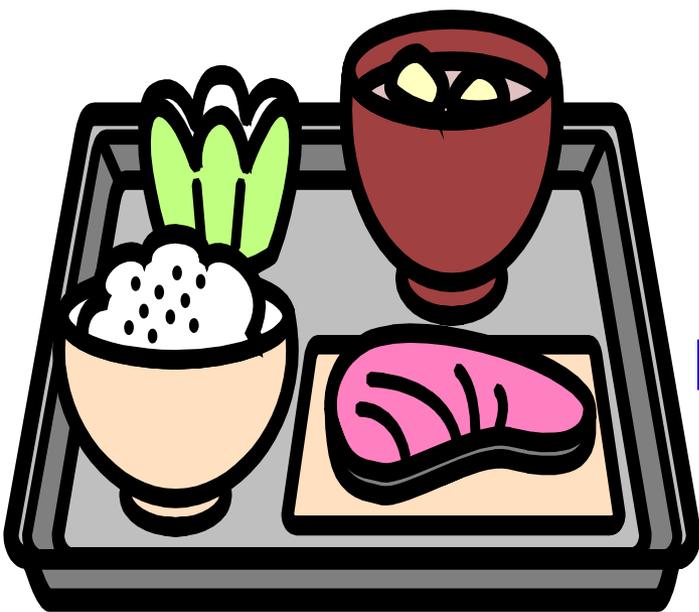
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



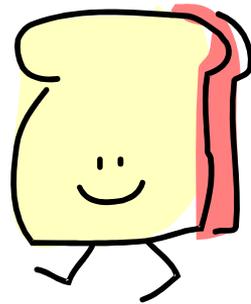
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を増減して調整しましょう
- 一食量が少ない時は、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良いでしょう)



体調に応じて  
調整してね♪



# 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、



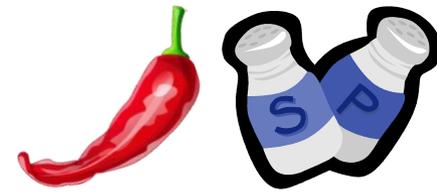
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



|     | 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 麩   | 玄米 パゲティ ラーメン 焼きそば                                    |
| 主菜  | 脂肪の少ない肉 (鶏 豚 牛)<br>魚類 (かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片)<br>卵料理 卵豆腐 納豆 豆腐 | 脂肪の多い肉 (ベーコン・ハム バラ肉)<br>脂肪の多い魚 (鰻 鯖 鮭 等)<br>いか たこ 貝類 |
| 副菜  | キャベツ ほうれん草 小松菜<br>白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜<br>じゃが芋 里芋 等の煮物や茹野菜 | ごぼう たけのこ コーン<br>山菜 きのこ さつまいも<br>こんにやく 白滝類 海藻類        |
| 果物  | りんご メロン バナナ 桃 果物缶                                       | パイナップル 梨 柿 ドライフルーツ                                   |
| 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
- 香辛料等は、香り付け程度にとどめましょう
- アルコールは控えましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

## ⑥ 食後はゆったいと過ごしましょう



- 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)

体調がよい時にチャレンジ

各料理ティースプーン1杯程度多めに食べてみる

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

すすんだい↑ もどったい↓ 自分のペースで  
焦らず食べましょう ♪ ♪



# 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、ゆっくり食べる
- ☑ 量は一度に増やさず段階的にUP
- ☑ 量が少ない時期は、間食も補う
- ☑ 消化のよい食べ物から、徐々に選択肢を広げていく



# 消化が良く食べやすい術後メニュー

## < 食事 >

### ○ 軟飯

(142kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量0.0g)

通常よりも、多めの水加減で  
やわらかく口当たりのよいご飯

### ○ なめらか豆腐つくねのクリームソース

(145kcal たんぱく質11.7g 食塩相当量1.3g)

豆腐入り肉団子～ふわふわつくね  
具材をミキサーにかけた滑らかソース

### ○ しっとりお麩じゃが

( 43kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量0.5g)

いつものお肉をお麩でさっぱり仕上げ  
しっとり煮含めたお麩のとろける食感

### ○ 茹で野菜の梅昆布茶浅漬け

( 9kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.4g)

千切り茹で野菜のやわらか浅漬け風  
梅昆布茶の旨味と爽やかな風味

### ○ トロトロかきたま汁

( 28kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.7g)

適度なトロミで誤嚥を回避  
美味しく水分&ナトリウム補給♪♪

## < 間食 >

### ○ 簡単手作りミニあんまん

(133kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量0.3g)

少量高栄養で分割食にもおすすめ  
発酵いらすの簡単ふんわり中華まん

栄養量 エネルギー500kcal たんぱく質20.2g 食塩相当量3.2g

# 消化が良く食べやすい術後メニュー

<食事>

しっとりお麩じゃが

<間食>

簡単手作り  
ミニあんまん

なめらか豆腐つくね  
のクリームソース

茹で野菜の  
梅昆布茶浅漬け

軟飯

トロトロかきたま汁

# なめらか豆腐つくねのクリームソース

## ●材料(2人分)

|      |         |
|------|---------|
| 鶏ひき肉 | 80g     |
| 塩    | 小さじ1/10 |

|       |        |
|-------|--------|
| 絹ごし豆腐 | 1/8丁   |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |

|    |      |
|----|------|
| 青葱 | 1/2本 |
|----|------|

|            |        |
|------------|--------|
| 玉葱         | 中1/5個  |
| 白菜         | 中1/2枚  |
| クリームシチューの素 | 大さじ1   |
| 鶏がらスープの素   | 小さじ1/2 |
| 水          | 大さじ    |
| 牛乳         | 大さじ5   |
| バター        | 小さじ1/2 |

## ●作り方

### <豆腐つくね>

- ①ボウルに、鶏ひき肉、塩を入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ②おろし生姜、水気を拭き取った絹ごし豆腐を加え、よく混ぜる。
- ③②を4等分し、丸める。
- ④沸騰した湯に入れ、茹でる。浮き上がってきたら、すくい上げる。

### <クリームソース>

- ⑤玉葱は皮を剥く。白菜は適当な大きさに切る。  
ミキサーに、玉葱、白菜、水を入れ、ペースト状にする。
- ⑥青葱は、小口切りにする。
- ⑦鍋に、⑤、鶏がらスープの素を入れ、火にかけて、煮る。  
火が通ったら、クリームシチューの素、牛乳、バターを加え、よく混ぜる。
- ⑧④の豆腐つくねを器に盛り、⑦のソースをかけ、青葱をあしらう。

# しっとりお麩じゃが

## ●材料(2人分)

|       |        |
|-------|--------|
| じゃがいも | 中1/3個  |
| 人参    | 中1/8本  |
| 玉葱    | 中1/10個 |
| 小町麩   | 4個     |

|      |        |
|------|--------|
| サラダ油 | 小さじ1/2 |
| 水    | 大さじ4   |
| 砂糖   | 小さじ1/3 |
| みりん  | 小さじ1/2 |
| 醤油   | 小さじ1   |
| 和風だし | 少々     |

|     |    |
|-----|----|
| 絹さや | 1枚 |
| 茹で塩 | 適量 |

## ●作り方

①じゃがいもは皮を剥き、芽を取り、4等分(小さめの乱切り)にし、水に浸けておく。

人参は皮を剥き、小さめの乱切りにする。

玉葱は皮を剥き、乱切りにする。

小町麩は、水に浸け、戻し、よく水気を絞っておく。

絹さやは、筋を取り、塩茹でし、冷やす。斜め千切りにする。

②鍋を熱し、サラダ油をしき、人参、玉葱、じゃがいもを炒める。

玉葱が透き通ってきたら、水、砂糖、みりん、醤油、和風だしを加え、落とし蓋・蓋をして、軟らかくなるまで煮る。

最後に小町麩を加え、煮含める。

③器に盛り、絹さやをあしらう。

# 茹で野菜の梅昆布茶浅漬け

## ●材料(2人分)

|      |      |        |          |
|------|------|--------|----------|
| 大根   | 60g  | 梅昆布茶顆粒 | 茶さじ1(2g) |
| きゅうり | 1/6本 | レモン汁   | 小さじ1/2   |
| 大葉   | 1/2枚 |        |          |

## ●作り方

①大根は皮を剥き、千切りにする。

胡瓜は、斜め薄切りにしてから、縦千切りにする。

大葉は、細い千切りにする。

箸でほぐしながら、水にさらす。ざる上げ、しっかり水気を切る。

②大根、胡瓜は軽く茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。

③ボウルに、大根、胡瓜、大葉、梅昆布茶顆粒、レモン汁を入れ、よく混ぜ、冷蔵庫に1～2時間漬ける。器に盛る。

# トロトロかきたま汁

## ●材料(2人分)

卵 M玉1/2個  
長葱 適量

だし汁 1カップ強  
塩 小さじ1/6  
醤油 小さじ1/3  
酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1

## ●作り方

- ①長葱は、小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、塩、醤油、酒を入れ、火にかける。  
ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③卵を回し入れ、長葱を加え、火を止め、器に盛る。

# 簡単手作りミニあんまん

## ●材料(2人分)

|            |        |
|------------|--------|
| ホットケーキミックス | 大さじ5   |
| 片栗粉(生地)    | 小さじ1.5 |
| 牛乳         | 大さじ1   |
| サラダ油       | 小さじ1   |

こしあん 小さじ4

他に、肉そぼろ、ミートソース、  
キーマカレー、ハム、ソーセージ、  
チーズ、煮豆、カスタードクリーム、  
ようかん、焼きいも、栗の甘露煮  
などアレンジ可能

## ●作り方

- ①ボウルに、ホットケーキミックス、片栗粉、牛乳、  
サラダ油を入れ、よく混ぜる。
- ②ラップを広げ、①をのせ、平らに伸ばし、こしあんを包む。
- ③クッキングペーパーを4～5cm角に切り、②をのせる。
- ④蒸し器に並べ、強火で7～8分程度蒸す。

