

『消化器術後の方のお食事』

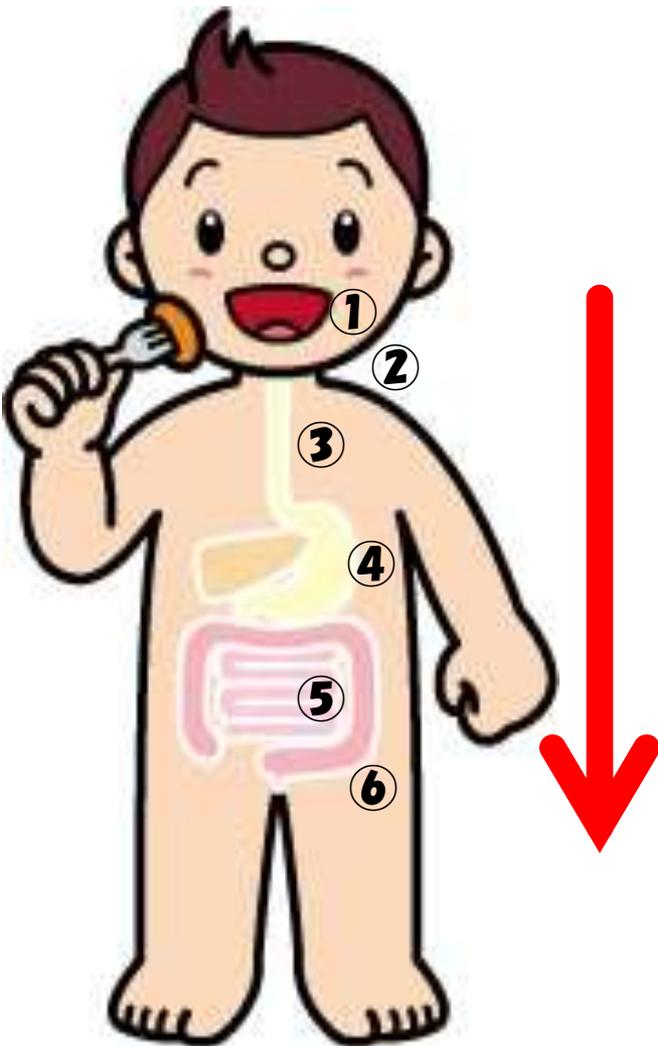
第157回 柏の葉料理教室

2015年6月24日（水） 12：00-14：00

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

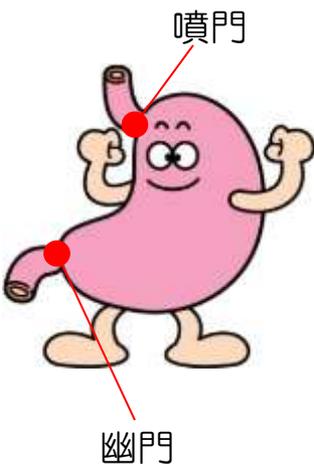
★開腹手術等は、腸管が癒着する可能性がある

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



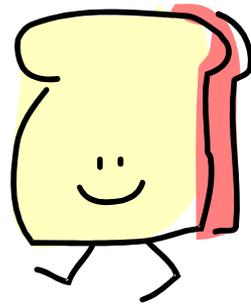
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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也很好でしょう)



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、



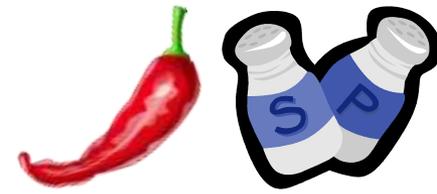
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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) 魚類 (かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片) 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) 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 小松菜 白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 里芋 等の煮物や茹野菜	ごぼう たけのこ コーン 山菜 きのこ さつまいも 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

○しっとり豆腐そぼろの2色丼
～生姜香る銀あんかけ
(280kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.3g)

肉→豆腐使用で消化のよいそぼろ丼
生姜あんをかけてしっとり食べやすく

○野菜のお麩 & 肉巻き
～茄子のドレッシング漬け
(116kcal たんぱく質6.6g 食塩相当量1.0g)

お麩 & 豚肉を野菜巻きで食べ比べ
皮むき野菜のお好みドレッシング漬け

○圧力鍋でやわらか根菜煮
(46kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.5g)

硬い根菜を圧力鍋で柔らかく時短調理
術後の食上げ時にオススメの調理法

○2層のごまブランマンジュエ
(160kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.1g)

2種のごまで香り豊かな和風デザート
口当たりも良く食べやすい高栄養間食

栄養量 エネルギー602kcal たんぱく質22.5g 食塩相当量2.9g

試食時のポイント

- 現在、消化器術後の方は無理せず、食べられる量だけを食べてみましょう。量的負担が少なく、栄養価の高いものを間食にしてみてもいいでしょうか。
- 術後でない方も、食事の量や、材料の固さ等をみながら試食をしてみてください。



消化が良く食べやすい術後メニュー

2層のごまブランマンジェ

圧力鍋で
やわらか根菜煮



しっとり豆腐そぼろの2色丼
～生姜香る銀あんかけ

野菜のお麩&肉巻き
～茄子のドレッシング漬け

しっとり豆腐そぼろの2色丼 ～生姜香る銀あんかけ

●材料(1合分)

精白米	1合	だし汁	1カップ
		砂糖	大さじ1
木綿豆腐	1/3丁	塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1	おろし生姜	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/3	片栗粉	大さじ1
みりん	小さじ1/2	水	大さじ1
酒	小さじ1.5	さくらでんぶ	小さじ5
卵	M玉2個	絹さや	6～7枚
砂糖	小さじ2/3	茹で塩	適量
塩	みつまみ		
サラダ油	小さじ4		

●作り方

- ①精白米を洗い、炊飯器のやわらかめに合わせ、通常炊飯する。
- ②絹さやは筋を取り、塩茹でし、斜め千切りにする。
- ③木綿豆腐に、重石をして、軽く水切りする。
- ④フライパンに、③を入れ、木べら等でつぶしながら加熱していく。
醤油、砂糖、みりん、酒を加え、煮含める。
- ⑤卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れる。
- ⑥熱したフライパンに、サラダ油をしき、⑤を入れ、炒り卵にする。
- ⑦鍋にだし汁、砂糖、塩、おろし生姜を入れ、火にかける。
一煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に、ご飯、豆腐、卵を盛り付け、⑦のあんをかける。
絹さや、さくらでんぶをそえる。

野菜のお麩 & 肉巻き ～ 茄子のドレッシング漬け

●材料(2人分)

板麩	乾燥10g	サラダ油	小さじ1/2
----	-------	------	--------

豚もも肉	スライス2枚
------	--------

塩	ひとつまみ
---	-------

片栗粉	小さじ1
-----	------

大根	20g
----	-----

人参	1/8本
----	------

ほうれん草	1株
-------	----

酒	小さじ1.5
---	--------

醤油	小さじ1.5
----	--------

砂糖	小さじ1強
----	-------

水	80cc
---	------

< 茄子のドレッシング漬け >

茄子	小1/2本
----	-------

黄パプリカ	1/8個
-------	------

フレンチドレッシング	
------------	--

	小さじ2
--	------

●作り方

①板麩を水に漬け、戻す。よく水気を絞る。

②豚もも肉に、塩を振り、揉みこむ。

③大根、人参は皮をむき、拍子木切りにし、茹でる。

ほうれん草は、塩茹でし、よく絞る。根を落とし、3~4cmに切る。

④①、②の片面に片栗粉をまぶし、③を巻く。

⑤熱したフライパンに、サラダ油をしき、④を転がしながら焼く。

焼き色がついたら、酒、醤油、砂糖、水を加え煮からめる。

<茄子のドレッシング漬け>

⑥茄子は皮をむき、1~2分程度水に浸ける。耐熱容器に入れ、

ラップをし、電子レンジで3分程度加熱する。一口大に切る。

⑦パプリカは直火であぶり、表面を焦がす。冷水にとり、皮を剥く。

種とヘタを取り、千切りにする。

⑧ボウルに⑥、⑦、フレンチドレッシングを入れ、冷蔵庫でなじませる。

⑧器に、⑤、⑦を盛る。

圧力鍋でやわらか根菜煮

●材料(2人分)

ごぼう	1/4本	顆粒だし	小さじ1/3
れんこん	小1/2節	砂糖	小さじ1/3
人参	1/4本	みりん	小さじ1/3
いんげん	2本	醤油	小さじ2/3
茹で塩	適量	酒	小さじ1.5

●作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ、斜め厚切りにする。
れんこん、人参は皮をむき、厚めのいちよう切りにする。
- ②いんげんは筋取り、塩茹でし、4~5cmの斜め切りにする。
- ③圧力鍋に、①、顆粒だし、砂糖、みりん、醤油、酒、を入れ強火にかける。沸騰したら火を中火に落とし、5~6分加圧後、火を止める。
- ④器に、②、③を盛る。

2層のごまブランマンジェ

●材料(2人分)

<黒ごまブランマンジェ>

牛乳	大さじ4
コーンスターチ	大さじ1強(7g)
砂糖	小さじ2
黒すりごま	小さじ1

<白ごまブランマンジェ>

牛乳	大さじ4
コーンスターチ	大さじ1強(7g)
砂糖	小さじ2
白すりごま	小さじ1

<きなこシロップ>

きな粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	小さじ4

キウイフルーツ

1/10個

黄桃缶 半割1/4個

●作り方

<黒ごまブランマンジェ>

- ①鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖、黒すりゴマを入れよく混ぜる。
- ②鍋底に焦げ付かないよう、木べら等で混ぜながら弱火にかける。
トロミがついてきたら、火を止め、さらに手早く攪拌する。
- ③容器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

<白ごまブランマンジェ>

- ④鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖、白すりゴマを入れよく混ぜる。
- ⑤鍋底に焦げ付かないよう、木べら等で混ぜながら弱火にかける。
トロミがついてきたら、火を止め、さらに手早く攪拌する。
- ⑥③の表面が固まったら、⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<きなこシロップ>

- ⑦鍋に、きな粉、砂糖、水を入れる。弱火にかけ、軽く煮詰める。
- ⑧キウイ、黄桃缶は小さめの角切りにし、混ぜ合わせる。
- ⑨⑥が固まったら、⑦をかけ、⑧を添える。