

『消化器術後の方のお食事』

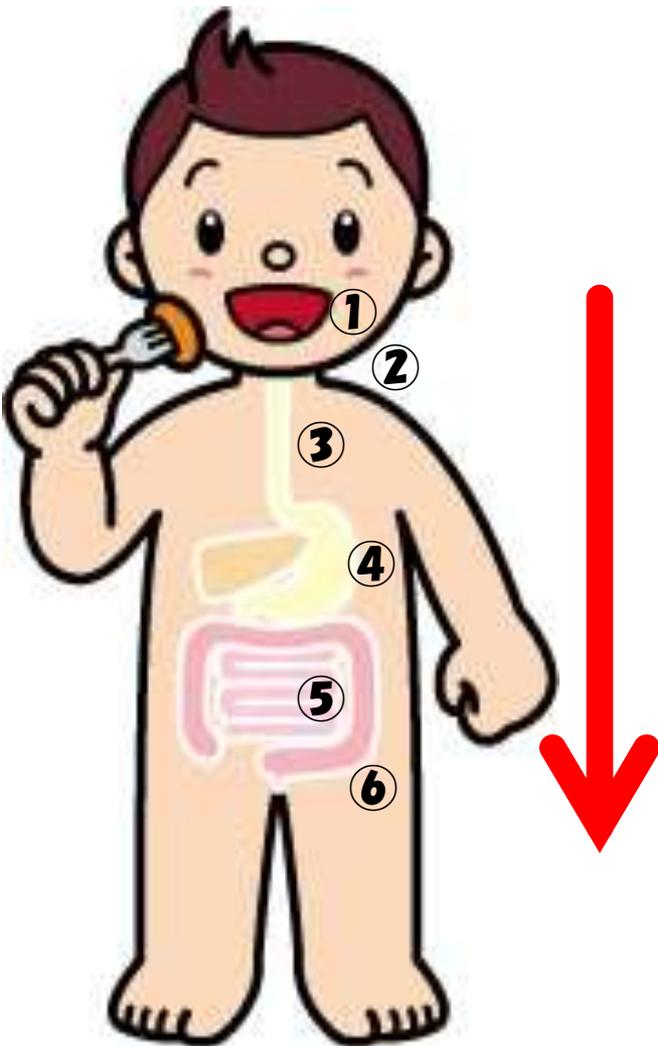
第164回柏の葉料理教室

2015年10月21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

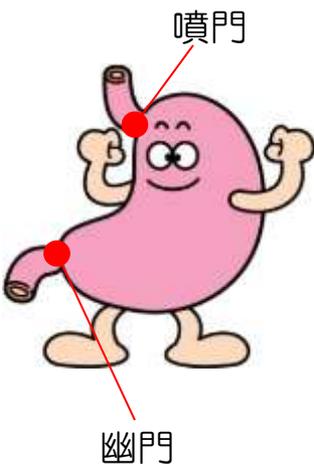
★開腹手術等は、腸管が癒着する可能性がある

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



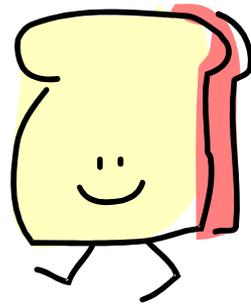
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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、



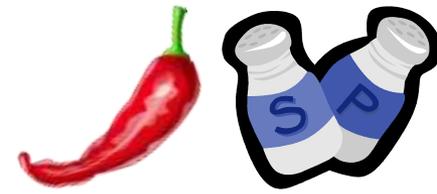
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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) 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

○大根炊き込みご飯 & だし茶漬け
(223kcal たんぱく質4.7g 食塩相当量1.1g)

消化の良い大根をメインにした変わり飯
だし茶漬けで香り良くのど越しも良好

○軟らかお麩カツ煮
(184kcal たんぱく質11.5g 食塩相当量0.8g)

車麩 & 薄切り肉で軟らかとんかつ風
揚げずに焼くことで余分な脂質をカット

○ふわっと豆腐寄せ～蟹あんかけ
(63kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.8g)

豆腐に具材を練り込んだふわっと蒸し
あんかけで食材をまとめて食べやすく

○米粉でじゃがいもチーズパン
(73kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.2g)

混ぜて焼くだけ♪じゃが芋チーズパン
脂質も少なく消化しやすい簡単おやつ

○米粉でじゃがいも餅～みたらし風
(61kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.3g)

分割に使える米粉で作るじゃがいも餅
メープルシロップを使った簡単みたらし

栄養量 エネルギー604kcal たんぱく質24.2g 食塩相当量3.2g



ふわっと豆腐寄せ
～蟹あんかけ

軟らかお麩カツ煮

大根炊き込みご飯 & だし茶漬け

米粉でじゃがいもチーズパン

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。



大根炊き込みご飯 & だし茶漬け

●材料(1合分)

精白米	1合
大根	75g
人参	1/6本
油揚げ	1/2枚
顆粒だし	小さじ1/2
酒	小さじ1.5
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1/2

だし汁	1.5カップ
塩	小さじ1/3
酒	小さじ2/3
醤油	小さじ1/3

小葱	2本
白すりごま	小さじ1.5

●作り方

- ①精白米は、洗い、よく水気を切っておく。
- ②大根、人参は皮をむき、みじん切りにする。
油揚げは、湯通しして、みじん切りにする。
- ③炊飯器に、①を入れ、目盛りに水を合わせる。
②、顆粒だし、酒、みりん、醤油を加え、軽く混ぜる。
通常炊飯する。
- ④鍋に、だし汁、塩、酒、醤油を入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤小葱は、小口切りにする。
- ⑥器に、③の炊き込み御飯を盛る。
お好みで、⑤、白すりごま、④のだし汁を加える。

軟らかお麩カツ煮

●材料(2人分)

豚薄切り肉	4枚
車麩	1枚
胡椒	少々

小麦粉	大さじ1
水	小さじ4

パン粉	大さじ4
サラダ油	小さじ1.5

玉葱	1/4個
----	------

だし汁	80ml
醤油	小さじ1.5
みりん	小さじ1.5
酒	小さじ1.5

鶏卵	M玉1個
----	------

三つ葉	少々
-----	----

●作り方

- ①車麩を水に浸けて戻す。水気をよく絞り、4等分に切る。
- ②小麦粉は水に溶いておく。パン粉はサラダ油をまぶしておく。
- ③豚肉をひろげ胡椒を振る。車麩を豚肉で巻き、水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉を付ける。
- ④オーブンシートを敷いた天板に③を並べ、200℃に予熱したオーブンで10分程度加熱する。
- ⑤玉葱は皮を剥き、薄切りにする。
- ⑥鶏卵は割りほぐす。
- ⑦三つ葉は2～3cmに切る。
- ⑧鍋に玉葱、④、だし汁、醤油、みりん、酒を入れ、やわらかくなるまで煮る。
最後に、鶏卵を加え、蓋をして、半熟状態で火からおろす。
- ⑨器に盛り、三つ葉を散らす。

ふわっと豆腐寄せ～かにあんかけ

●材料(2人分)

絹豆腐	80g(水切り後)
人参	1/8本
玉葱	1/10個
いんげん	2本
おろし生姜	小さじ1
醤油	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2/3

かに缶	20g
だし汁(カニ缶の汁含む)	60ml
顆粒だし	小さじ1/10
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1.5
水	小さじ1

ほうれん草 2～3株

茹で塩 適量

●作り方

- ①人参、玉葱は皮をむき、粗みじん切りにする。
いんげんは筋を取り、小口切りにする。
絹豆腐はよく水気を切っておく。
- ②ボウルに、①、おろし生姜、醤油、塩、片栗粉を入れる。
よく混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に、②を流し入れ、蒸し器で10分程度蒸す。
(ラップをして、電子レンジでも可)
- ④ほうれん草は、塩茹でし、流水でよく冷やす。
よく水気を絞り、4～5cmに切る。
- ⑤鍋に、カニ缶、だし汁(カニ缶の汁含む)、醤油、酒を入れ、
一煮立ちさせる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥器に、③を盛り、⑤をかけ、④を添える。

米粉でじゃがいもチーズパン

●材料(2人分)

じゃがいも	中1/2個	塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1.5強	チーズ	10g
上新粉	小さじ1強	水	小さじ1.5

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切り、軟らかくなるまで茹でる。
- ②ボウルに、①、片栗粉、上新粉、塩、チーズを入れる。熱いうちにしっかりと混ぜながら潰す。
- ③②に水を加え、しっかりと捏ね、3~4cmに丸め、天板に並べる。200℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

米粉でじゃがいも餅～みたらし風

●材料(2人分)

じゃがいも	中1個	メープルシロップ(ケーキシロップ)	
上新粉	大さじ1		小さじ1/2
塩	ひとつまみ	醤油	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2		

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切り、軟らかくなるまで茹でる。
- ②ボウルに、①、上新粉、塩を入れ、潰しながらよく練る。平らかに丸める。
- ③熱したフライパンにサラダ油を敷き、②を中火で焼く。両面焼き目がつくまでしっかりと焼き上げる。
- ④鍋に、メープルシロップ、醤油を入れ、よく混ぜる。火にかけて、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤器に、③を盛り、④をかける。