

# 『消化器術後の方のお食事』

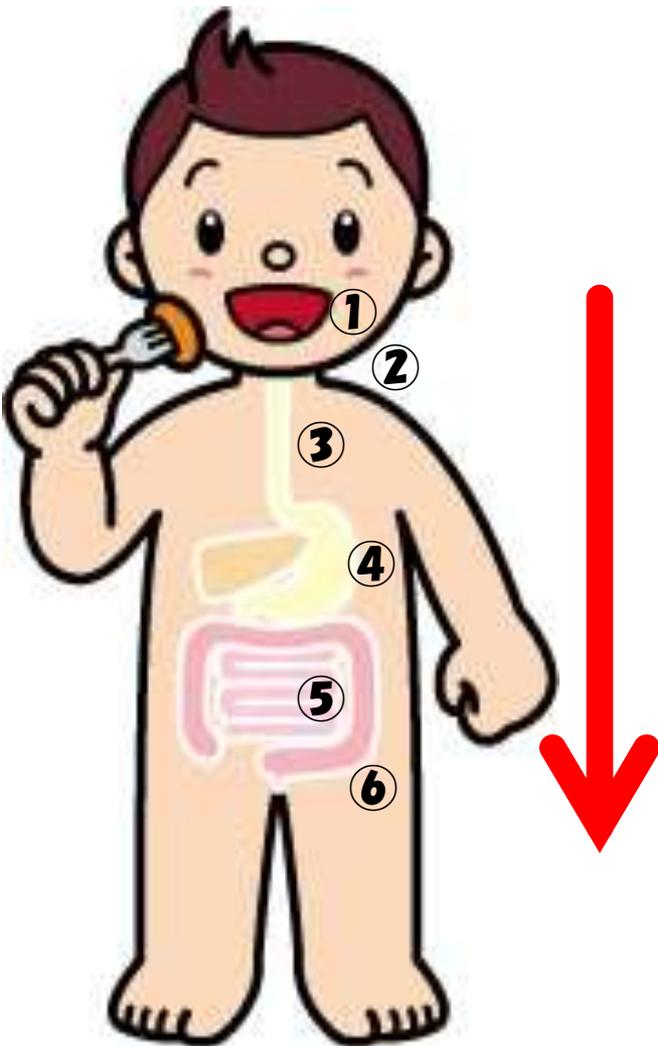
第171回 柏の葉料理教室

2016年2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

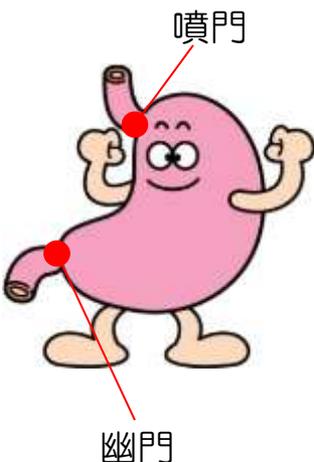
★開腹手術等は、腸管が癒着する可能性がある

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



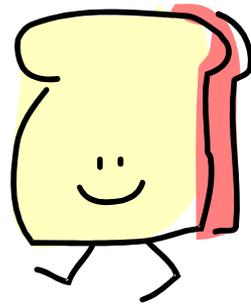
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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、



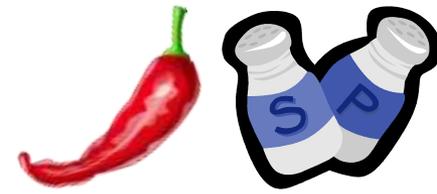
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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

## ○軟飯

(178kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.0g)

通常より水分多めの軟らかいご飯

## ○さんが焼き風おさかなバーグ

(130kcal たんぱく質12.9g 食塩相当量0.9g)

パサつく魚をしっかりと食べやすく  
お好みの魚を使用したアレンジ可

## ○長芋のゆず照り焼き

(58kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.4g)

消化の良い長芋の爽やか照り焼き  
しっかり噛むことで喉越しもよい

## ○和風カッテージ和え

(29kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.5g)

副菜からも蛋白質を効率よく摂取  
脂質の低いカッテージチーズは消化良好

## ○圧力鍋で軟らか具だくさん汁

(40kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量1.1g)

圧力鍋使用で固い食材を軟らかく  
食物繊維の食べ始めにもおすすめ

## ○ホットケーキミックスクレープ

(162kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.3g)

少量高栄養の手作りクレープ♪  
具材次第で“軽食 & 甘味”に！

栄養量 エネルギー597kcal たんぱく質26.6g 食塩相当量3.2g

# 消化が良く食べやすい術後メニュー

ホットケーキミックスクレープ

長芋の  
ゆず照り焼き



さんが焼き風  
おさかなバーグ



和風カッテージ和え

軟飯

圧力鍋で軟らか具だくさん汁

# 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。



# さんが焼き風おさかなバーグ

## ●材料(2人分)

### <あじバーグ>

鱈	50g
長葱	10g
生姜	小さじ2/5
味噌	小さじ1/3
木綿豆腐	20g
片栗粉	小さじ1
大葉	2枚

サラダ油 小さじ1/2

### <さけバーグ>

鮭	50g
長葱	10g
生姜	小さじ2/5
味噌	小さじ1/3
木綿豆腐	20g
片栗粉	小さじ1
大葉	2枚

サラダ油 1/2

### <付け合せ>

大根	100g程度
人参	50g程度
かいわれ大根	適量
ポン酢	小さじ2

## ●作り方

### <あじバーグ>

- ①骨を取った鱈、長葱はある程度細かくなるまで包丁で叩く。
- ②生姜はおろしておく。  
木綿豆腐は水切りをしておく。
- ③①に、おろした生姜、味噌を加え、包丁で叩きながら混ぜる。
- ④ボウルに③、水切りした木綿豆腐を入れ、よく混ぜ合わせる。  
片栗粉を加え、さらに混ぜる。
- ⑤2等分し小判形に成形し、大葉を巻く。
- ⑥熱したフライパンに、サラダ油をしき、両面を焼き付ける。  
蓋をして弱火で加熱する。

### <さけバーグ>

- ⑦上記①～⑥の『鱈』を『鮭』に置き換え、同様に調理する。

### <付け合せ>

- ⑧大根、人参は皮を剥き、おろす。かいわれ大根は2～3cmに切る。
- ⑨器に、あじバーグ、さけバーグを盛り付ける。  
⑧を添え、ポン酢をかける。

# 長芋のゆず照り焼き

## ●材料(2人分)

長芋	120g	サラダ油	小さじ2/4
醤油	小さじ1		
みりん	小さじ1	青葱	適量
ゆず果汁	小さじ1		

## ●作り方

- ①長芋は皮を剥き、厚さ1cm程度の半月切りにする。  
(大きい場合はいちょう切りにする。)
- ②青葱は小口切りにする。
- ③熱したフライパンに、サラダ油をしき、中火で①の両面を焼く。  
焼き目がついてきたら、醤油、みりんを加え、さっと炒める。  
最後にゆず果汁を加え混ぜる。
- ④器に盛り付け、②を散らす。

# 和風カッターチーズ和え

## ●材料(2人分)

小松菜            2~3株  
カッターチーズ  
(裏ごししていない物)  
                         大さじ2

[	醤油	小さじ2/3
	みりん	小さじ1/3
	かつお節	適量

## ●作り方

- ①小松菜は、茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。  
4~5cmに切る。
- ②ボウルに、醤油、みりんを入れ混ぜる。
- ③②に、①、カッターチーズを加え、よく混ぜる。  
器に盛り、かつお節をのせる。

# 圧力鍋で軟らか具だくさん汁

## ●材料(2人分)

大豆水煮 大さじ2

大根 40g

人参 1/10本

ごぼう 20g

しいたけ 2枚

油揚げ 1/6枚

だし 240ml

塩 小さじ1/4

酒 小さじ1

醤油 小さじ2/3

絹さや 2枚

## ●作り方

①大豆水煮は水気を切る。

大根、人参はいちょう切りにする。

ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにする。水にさらし、アクを抜く。

しいたけは石突きを取り、薄切りにする。

油揚げは、湯に通し、油抜きし、短冊に切る。

絹さやは茹で、斜めせん切りにする。

②圧力鍋に大豆水煮、大根、人参、ごぼう、しいたけ、油揚げ、だし、塩を入れ、蓋を閉める。

③強火にかけ、沸騰したら火を中火に落とし、2～3分加熱し、火を止める。圧力が下がったら、蓋を開け、酒、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。

④器に盛り付け、絹さやをのせる。

# ホットケーキミックスクレープ

## ●材料(2人分)

ホットケーキミックス	大さじ3	りんご	小1/2個
卵	M玉2/3個	レモン汁	小さじ2/3
牛乳	大さじ2	砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2	バター	小さじ2
		ホイップクリーム	20g
		いちご	2粒

## ●作り方

- ①ボウルに、ホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ混ぜる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、①の生地を薄く伸ばし、2枚分焼く。
- ③りんごは皮を剥き、芯を取り除く。くし型スライスに切る。
- ④鍋に③、レモン汁、砂糖、バターを入れる。  
蓋をして弱火にかける。
- ⑤柔らかくなったら、蓋を取り、汁気をとばす。粗熱を取る。
- ⑥②の生地に、⑤、ホイップクリーム、スライスしたいちごをのせ、巻く。