

# 『消化器術後の方のお食事』

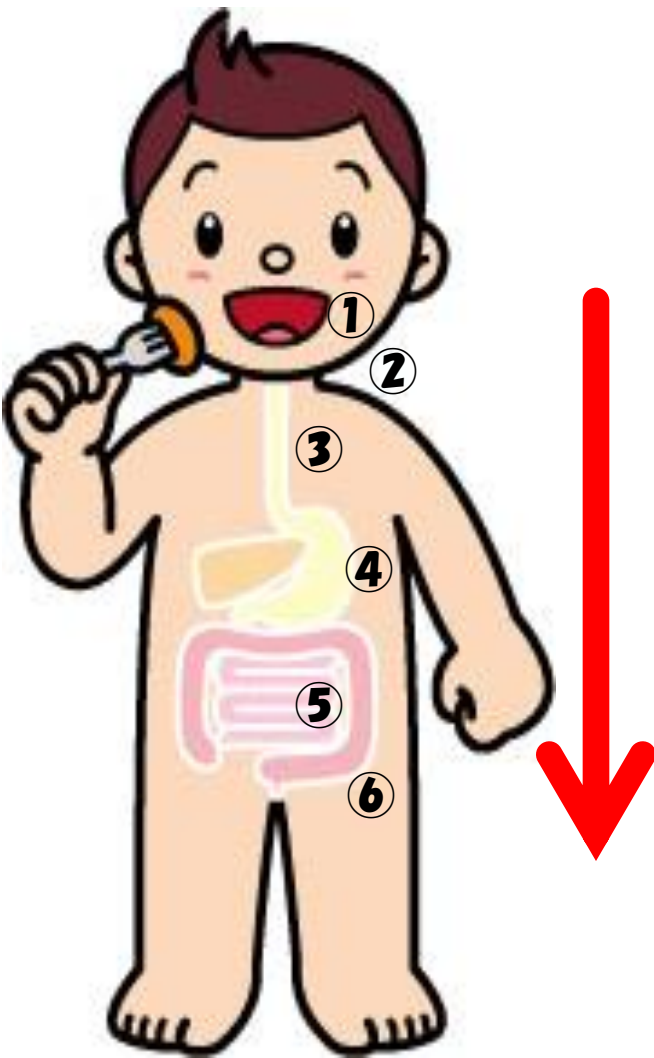
第201回 柏の葉料理教室

2017年8月23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、消化・殺菌  
3) 十二指腸にゆっくりと移送
- 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・食事選択が必要



## ●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) 食事量**
- 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

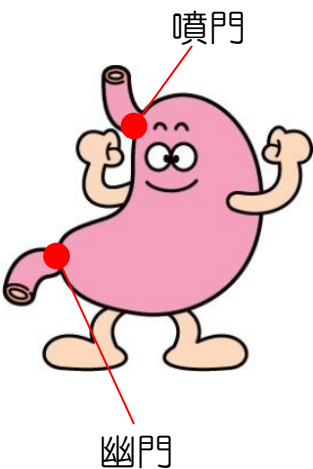
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

## 食道

つかえ感、込み上げ、胸焼け等

## 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 : 胃内容物の逆流、胸焼け、げっぷ (胃上部)
- 噴門幽門保存 : もたれ感、満腹感、胃膨満感
- 幽門側切除 : ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢 (胃下部) 胃から小腸に食物が流れ込みやすい
- 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

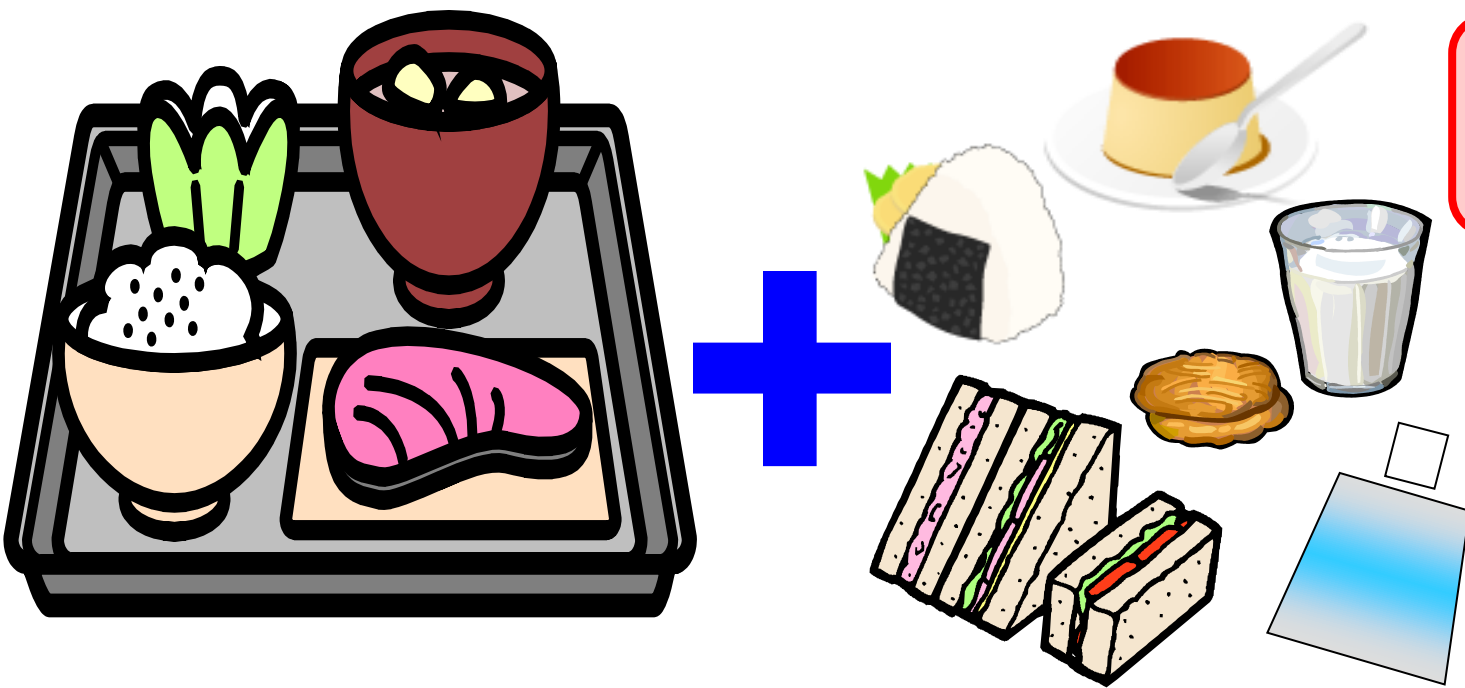
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



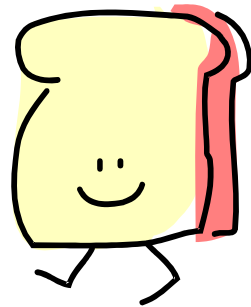
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

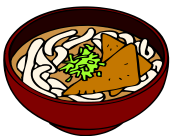


体調に応じて  
調整してね♪



# ④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

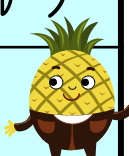
• 食べてはいけない食品はありませんが、



「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!

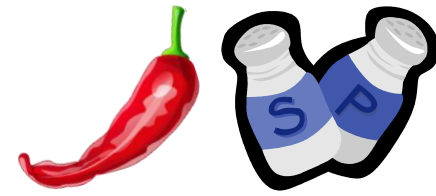


	消化の良い食品	消化の悪い食品
主食	お粥 ごはん うどん パン 麩	玄米 パゲティ ラーメン 焼きそば
主菜	脂肪の少ない肉 (鶏 豚 牛) 魚類 (かれい 鮭 帆立 牡蠣 半片) 卵料理 卵豆腐 納豆 豆腐	脂肪の多い肉 (ベーコン・ハム バラ肉) 脂肪の多い魚 (鰻 鯖 鰯 等) いか たこ 貝類
副菜	キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 里芋 等の煮物や茹野菜	ごぼう たけのこ コーン 山菜 きのこ さつまいも こんにやく 白滝類 海藻類
果物	りんご メロン バナナ 桃 果物缶	パイナップル 梨 柿 ドライフルーツ
その他	牛乳 乳製品 バター 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

## ○油いらず！和風だし麻婆豆腐

(113kcal たんぱく質8.0g 食塩相当量1.0g)

片栗粉をまぶしてお肉もしっとり  
手作りすれば油なしの麻婆豆腐♪

## ○なめらかポテトでグラタン風

(110kcal たんぱく質6.3g 食塩相当量0.7g)

じゃがいもと豆乳で脂質ひかえめ  
お好みの具材でアレンジグラタン

## ○胡瓜と人参のお手軽きんぴら

(31kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

きゅうりは加熱をしてもOK！  
ドレッシングでお手軽調味♪

## ○焼きトマトのみぞれカルパッチョ

(41kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.4g)

トマトを焼けばとろとろやわらか  
消化を助ける大根おろしたっぷり

## ○間食にピッタリ♪手作りカステラ

(155kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.1g)

間食に適した高エネルギー和菓子  
自分で作れる簡単カステラ♪

栄養量 エネルギー628kcal たんぱく質23.3g 食塩相当量2.6g



# 消化が良く食べやすい術後メニュー

なめらかポテトのグラタン風

きゅうりと人参の簡単きんぴら

間食にぴったり！  
手作りカステラ

焼きトマトの  
みぞれカルパッチョ

軟飯

油いらず！和風だし麻婆豆腐



# 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。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。





# 油いらず！和風だし麻婆豆腐

## ●材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
豚ロース薄切り	40g
片栗粉	小さじ1
長ねぎ	20g

出汁	2/3カップ
酒	大さじ2/3
味噌	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	大さじ2/3

片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

あさつき	4g
------	----

## ●作り方

- ①豆腐を2cm角程度に切る。
- ②長葱をみじん切りにする。
- ③豚肉を3cm幅に切り、分量の片栗粉をまぶす。
- ④出汁、酒、味噌、醤油、砂糖を合わせておく。
- ⑤深めのフライパンに④を入れ、  
ふっふっとしてきたら③を入れる。
- ⑥豚肉の色が変わってきたら弱火にし①と②を入れる。  
蓋をして5分煮る。
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に盛り、あさつきを散らせば完成。



# なめらかポテトでグラタン風

## ●材料(2人分)

ほうれん草 1株

車麩 1枚

じゃがいも 60g

豆乳 1/2カップ弱

練りごま 大さじ1/2

塩 ひとつまみ

こしょう 少々

粉チーズ 小さじ4

## ●作り方

- ①オーブンを200度に予熱しておく。
- ②車麩を水で戻し、戻ったものを4等分に切る。
- ③ほうれん草は流水で洗いラップで包み、レンジで2分加熱する。  
加熱後3cmの長さに切る。
- ④じゃがいもは3cm程度の大きさに切り、茹でる。
- ⑤④をマッシャー等で潰し、粒をなくす。
- ⑥⑤と豆乳、練りごま、塩、こしょうを鍋に入れ火を付ける。  
焦げないようにかき混ぜながらもったりとするまで加熱する。
- ⑦耐熱容器に②、③を入れ、上から④をかける。  
さらに粉チーズをかけて200度のオーブンで10分焼いて完成。

# きゅうりと人参のお手軽きんぴら

## ●材料(2人分)

きゅうり	60g
人参	40g
和風ドレッシング	大さじ1強

## ●作り方

- ①きゅうりは千切りにする。
- ②にんじんは皮を剥いて4cm長さの千切りにする。
- ③フライパンを加熱し、②を炒める。
- ④しんなりとしたら①と和風ドレッシングを加え、手早く炒める。
- ⑤器に盛り付け完成。

# 焼きトマトのみぞれカルパッチョ

## ●材料(2人分)

トマト	80g	大根	60g
オリーブオイル	小さじ1	ツナ缶(水煮)	20g
		コンソメ顆粒	小さじ1/2
		大葉	1枚

## ●作り方

- ①トマトは1cm幅のスライスにする。
- ②大根は皮を剥いておろし、適度に水気を切っておく。
- ③大葉は千切りにする。
- ④②にツナ、コンソメを加え、よく混ぜる。
- ⑤熱したフライパンにオリーブオイルをひき、①を焼く。  
片面30秒程度で両面焼く。
- ⑥⑤を器に載せ、④をかけて③を上にも飾れば完成。



# 間食にぴったり！手作りカステラ

## ●材料(2人分)

薄力粉 大さじ3

卵 1個

砂糖 大さじ3

はちみつ 小さじ1

みりん 小さじ1

油 小さじ1



## ●作り方

- ①オーブンを160度に予熱しておく。
- ②ボールに卵を割り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②にはちみつ、みりん、油を加えてよく混ぜる。
- ④③にふるっておいた薄力粉を3回に分けて加えて混ぜる。
- ⑤④を型に流し入れる。
- ⑥160度に予熱しておいたオーブンで30分焼く。
- ⑦焼き上がったら、粗熱をとりラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑧冷えたものを切り分けたら完成。