

「体調に応じてステップアップ－消化器術後のお食事－」

▽ 食事のポイント

消化器術後は消化管の機能が低下するが、手術部位により症状の程度は異なる。どの部位の術後でも共通する“食べ方のポイント”を示す。

(部位別の症状、食事のポイントについては病院の栄養士に確認のこと)

① よく噛む

機能低下した胃腸の働きを補うため、食べ物をよく噛んで、細かくし、消化液を働きやすくする。細かくすることで、手術により変形した消化管をスムーズに通過できるようになる。

② ゆっくり食べる

胃腸への食べ物の急降下を避け、ダンピングや下痢を予防する。急いで食べると食べ過ぎになりやすいので、ゆっくり食べて食べ過ぎを防ぎ、胸焼け等の不快感を予防する。

③ ボリューム（量）に注意する

術後は徐々にボリュームをアップするが、体調に応じて、量を調節することが大切である。調子が悪い時には一回の食事量を少なくし、消化管の負担を軽減する。一回の食事量が少ない場合は間食で補う、少量で栄養価の高い食品を選択する等工夫する。

④ 消化の良いものを中心に摂る

基本的に食べてはいけない食品はないが、消化の良くない食品を摂りすぎると、膨満感、悪心、下痢、便秘の原因になる。やわらかく消化の良い食品を中心に摂るようにする。固く繊維質の多い食品、脂質の多い食品は消化器への負担が大きいため、少量より開始する。

⑤ 過度の刺激を控える

香辛料、濃い味付け(酸味、甘味、塩味)は消化管への刺激が強いため、香り付け程度とし、摂りすぎに注意する。アルコールは基本的に控えた方がよいが、主治医とよく相談する。

⑥ 食後はゆったりと過ごす

食道、胃（噴門側）の術後は、食べ物が逆流しやすく、胸焼けしやすい。そのため、食後30分程度は横にならないようにする。また、胃全摘、幽門側切除の場合は、食直後に運動すると食べ物が急速に腸へ流れ込むため、ダンピング症候群の誘因となりやすいのでゆっくり過ごすようにする。

食事量のアップは体調の良い時に行う。色々な料理を少量ずつアップし、胸焼け、嘔吐、下痢、めまい等の症状がないか観察する。問題が無いようであれば段階的にボリュームアップを図る。もし、不快な症状があった場合には“量が多い”“食べるスピードが速い”等の可能性があるため、食事量と食べ方（よく噛む、ゆっくり食べる）を見直すとよい。

「今日のメニュー」



写真（右）： 下段 左から ごはん 煮魚 豆腐と玉葱のみそ汁
上段 左から ほうれん草の煮浸し 大根と人参の煮物
（左）： （間食の例）ブランマンジェ

▽メニューの工夫点

ボリュームを控え(通常の 1/2 程度)、消化の良いやわらかい食品、調理法を選んだ。

ごはん

体調に応じ、やわらかさを調節する。よく噛むことが出来れば、粥でなくとも軟飯か米飯が良い。

煮魚

術後の回復を促すために、たんぱく質は十分補給する。肉、魚、卵、豆腐が主な供給源であり、このうち食べやすいものを選択する。時々、「肉を食べてはいけない」あるいは「鶏肉以外食べられない」と考える方もいるが、やわらく調理したものであれば、肉、魚どちらでもよい。また肉は脂身の多い部位を控えれば鶏肉、豚肉、牛肉のいずれを食べても問題ない。煮る、蒸す等の調理法が適している。焼いた場合はやや固いのでよく噛んで食べる。

大根と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し 豆腐と玉葱のみそ汁

野菜も蒸す、煮る等の調理方法でやわらかくして食べる。やわらかく消化の良い野菜を中心に選択する。

(間食の例) ブランマンジェ

ブランマンジェは牛乳をコーンスターチまたはゼラチンで固めたデザートである。術後、一回の食事が少ない時期は、間食で不足する栄養を極力補う。間食は食事の一部と考え、なるべく栄養価の高いものを選択するとよい。おにぎり・サンドイッチ等の軽食、クッキー・カステラ・プリン等のデザート類、牛乳・ヨーグルト・チーズ等の乳製品等は、栄養価が高い上に、消化も良い。

▽レシピの一例

[ブランマンジェ 材料 2人分]

ブランマンジェ

牛乳 200ml コーンスターチ大さじ 2.5 砂糖大さじ 1

ソース

生クリーム 小さじ 2 砂糖大さじ 1 洋なし(缶詰) 適量

- ① 鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖を入れて中火にかけ、沸騰させる。
- ② 弱火にし、沸騰を保ちながら 2~3 分木べらで練る。
- ③ つやが出てきたら、水に濡らした型に注ぎ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 生クリーム、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ ブランマンジェの上にソースをかけ、さいの目に切った洋なしをのせる。

※ 好みで、ソースに濃い紅茶、コーヒー、ジャム等を風味付けとして加えても美味しい。