

『体調に応じてステップアップ — 消化器術後のお食事—』

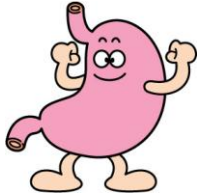
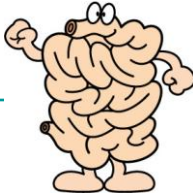
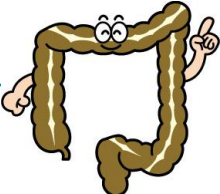
2009年9月10日(木)

第23回 柏の葉料理教室

国立がんセンター東病院 栄養管理室

消化器の働き



口	<ul style="list-style-type: none">■ 食べ物を細かく粉砕し、唾液と混ぜる
食道	<ul style="list-style-type: none">■ 食べ物を胃へ送る■ 逆流を防ぐ
胃	<ul style="list-style-type: none">■ 食べ物を貯留する■ ドロドロに溶かす■ 少しずつ腸へ移送する■ 殺菌・消毒 
小腸	<ul style="list-style-type: none">■ 各栄養素の消化・吸収 
大腸	<ul style="list-style-type: none">■ 水分・電解質を吸収する 

※ 肝臓、膵臓、胆嚢では、消化を助ける消化液を作り分泌する。

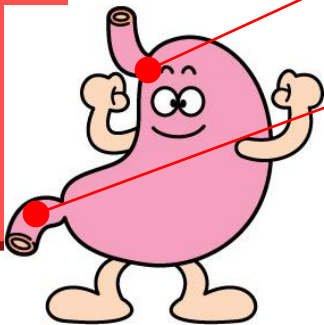


消化器術後に伴う症状

★ 消化吸収力が低下する。

★ 開腹手術では、腸管が癒着する可能性がある。

- 食道：つかえ感、こみ上げ、胸焼けなどの症状
- 胃：食事量が減る、こみ上げ、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
 - 幽門保存術：もたれ感、胃が張った感覚
 - 幽門側切除：胃から腸に流れ込みやすい、腹痛、消化不良、下痢
 - 全摘術：食道からすぐ腸に流れ込む、腹痛、消化不良、下痢
 - ※ ダンピング症候群；幽門側切除、全摘術後に起こりやすい（食後の動悸、冷や汗、脱力感など）
- 腸：腹満感、腹痛、下痢、便秘、通過障害、吸収障害



術後の食べ方(共通)

よく噛んで
ゆっくり



① よく噛みましょう

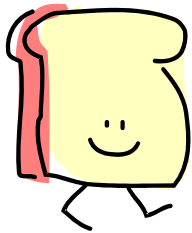
- 食べ物を細かくする
- 消化液がよく絡み働きやすくする
- 胃腸の形に合わせてスムーズに通る

② ゆっくり食べましょう

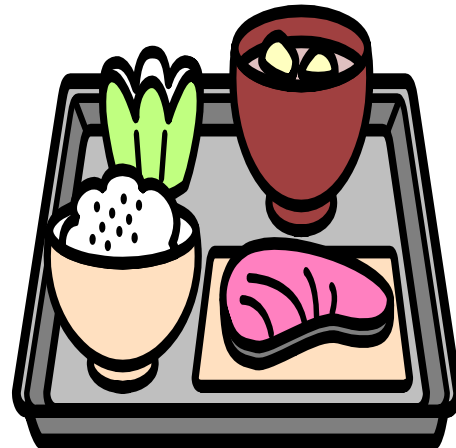
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を調節しましょう
- 一食量が少ないときは間食で補いましょう
- 少量で栄養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よいでしょう)



体調に応じて



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、消化の良くない食品の摂りすぎに注意しましょう
(消化器への負担となる)

	消化の良い食品	消化の良くない食品
主食	お粥・ごはん・うどん・パン	玄米・スパゲティ・焼きそば
主菜	脂肪の少ない肉(鶏・豚・牛) 魚類(かれい、生鮭、はんぺん) 卵焼き・卵豆腐、納豆・豆腐	脂肪の多い肉(ベーコン・バラ) 脂肪の多い魚 いか・たこ・貝類
副菜	芋や野菜の煮物、温野菜	海藻・きのこ・こんにやく ・ごぼう
果物	りんご・メロン・バナナ・果物缶	パイナップル・梨・柿
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、濃い味付け(酸味、甘味、塩味)の物を摂りすぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう

⑥ 食後はゆったりと過ごしましょう

- 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)

今食べた量は大丈夫？

(特に胃切後の場合)

■ 食後のチェック項目

- つかえ感、胸焼け
- ドキドキする
- 冷や汗がでる
- 力が抜ける感じがする
- 頭痛や胸が痛む
- めまい
- ふるえる
- 下痢
- 便秘



- ✓ 食べる量が多い
- ✓ スピードが速い

対策

食直後： しばらく安静

食後2~3時間： 糖分を摂る
(飴、ジュース等)



- ✓ 食事量不足
- ✓ 水分不足
- ✓ 腸管の動き悪い

対策

こまめに水分補給する
(水での流し込みは厳禁)
運動(散歩など)をする

食事アップ。


進んだり戻ったり自分のペースで




体調がよい時にチャレンジ

各料理 ティースプーン1杯ぐらい
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

メニュー

食事

- ごはん
- ひき肉とキャベツの重ね蒸し
- じゃがいもの煮物
- ほうれん草のとろみ煮浸し
- あんかけ茶碗蒸し

栄養量 336kcal たんぱく質16.5g 食塩相当量2.4g

間食

- ふんわりチーズ蒸しパン

栄養量 138kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.4g

ひき肉とキャベツの重ね蒸し

<材料(2人分)>

豚挽肉	80g	キャベツ	160g
玉葱	1/10玉	顆粒だし	小さじ2
片栗粉	小さじ1弱	水	1/5カップ
塩	少々	ケチャップ	大さじ1
酒	小さじ1	ソース	大さじ1



<作り方>

- ① キャベツは1枚ずつはがし、固い芯、軸の部分は取り除き、重ねやすい大きさにちぎる。
- ② 玉葱はみじん切りにし、挽肉、片栗粉、塩、酒と混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿にキャベツを敷き、肉だねを広げる。
同様にもう一度キャベツと肉だねを重ね、一番上をキャベツで覆う。顆粒だし、水を回しかける。
- ④ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ⑤ 器に盛り付け、ケチャップとソースを混ぜ合わせたものかける。

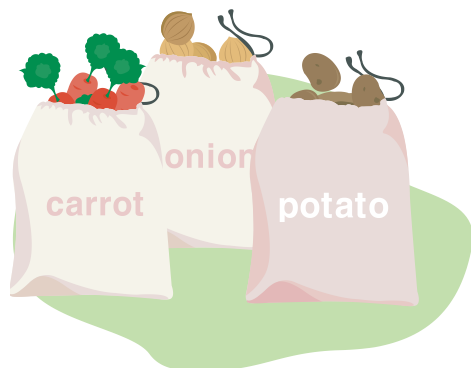
じゃがいもの煮物



<材料(2人分)>

じゃがいも 1/3個
人参 1/6本
玉葱 1/10玉
いんげん 2本

だし 1/2カップ
砂糖 小さじ2/3
酒 小さじ1
みりん 小さじ1/3
醤油 小さじ2/3



<作り方>

- ① ジャがいも、人参は乱切り、玉葱は薄切り、いんげんは3cmに切る。
- ② いんげんを塩茹でする。
- ③ 圧力鍋にじゃがいも、人参、玉葱、だし、調味料を入れて蓋をする。中～強火で沸騰させたら、弱火にし、加圧状態を1分保つ。
- ④ 火を止めて、圧力が下がるまで放置する。圧力が下がったら、全体をなじませて器に盛り、茹でいんげんを添える。

ほうれん草のとろみ煮浸し

<材料(2人分)>

ほうれん草 1/3束



だし	1/4カップ
酒	小さじ1/5
醤油	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2/3

<作り方>

- ① ほうれん草をよく洗い、塩入りの熱湯で茹でる。
- ② 流水に取って冷まし、水気を絞り3cmに切る。
- ③ 鍋に②とだしを入れ煮る。酒、醤油、みりんで味付けする。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

あんかけ茶碗蒸し

<材料(2人分)>

卵 1/2個
だし 1/2カップ
塩 少々
酒 小さじ1/2

かに缶 20g
小葱 少々
だし 1/5カップ
醤油 少々
片栗粉 小さじ2/3



〈作り方〉

- ① 卵を割りほぐし、だし、塩、酒を混ぜる。
- ② 器にざるで漉して移し、ラップをかける。
- ③ 器より大きい鍋に水を注ぎ、②を入れて蓋をする。
強火にかけ、沸騰したら弱火にし、約15分蒸す。
- ④ 火を止めてラップから外し、竹串を刺す。
(濁った汁が出たらさらに加熱する)
- ⑤ 鍋にだし汁を注ぎ、ほぐしたかに缶、みじん切りにした小葱を煮る。醤油を回し入れたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤のあんをかける。

ふんわりチーズ蒸しパン

〈材料(2人分)〉

ホットケーキミックス	大さじ4.5	塩	少々
		粉チーズ	小さじ2
牛乳	大さじ1と2/3	プロセスチーズ	大さじ2強
卵	1/4個	ドライバジル	少々
サラダ油	小さじ1弱		

〈作り方〉

- ① プロセスチーズは5mm角のさいの目に切る。
- ② ボールに材料(プロセスチーズは分量の2/3)を混ぜ合わせる。おかず用シリコンカップに流し入れ、表面に残りのプロセスチーズ、ドライバジルを飾る。
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで2分30秒加熱する。

