

『消化器術後の方のお食事』

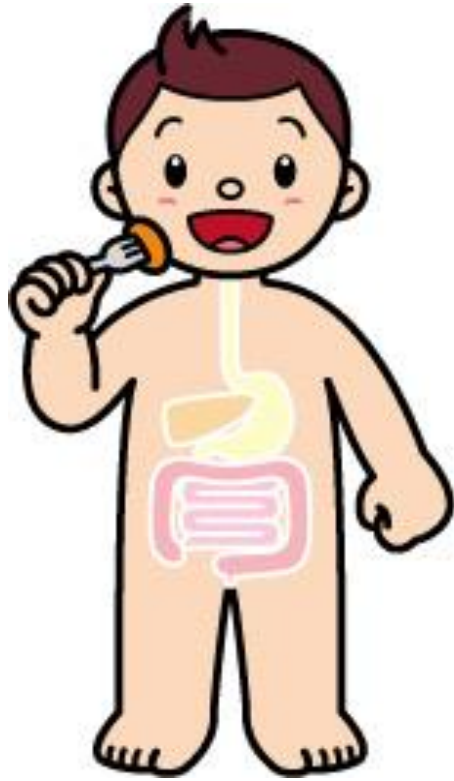
第97回 柏の葉料理教室

2012年11月22日(木) 10:30~12:30

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、しょくかい食塊を作る
- ②**咽頭**：嚥下反射により飲み込みを行う
- ③**食道**：しょくかい食塊を胃へ送る
- 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”

→ 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、胸やけ、むかつき、こみあげ

腹満感、動悸、脱力感、下痢・便秘 等々

★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

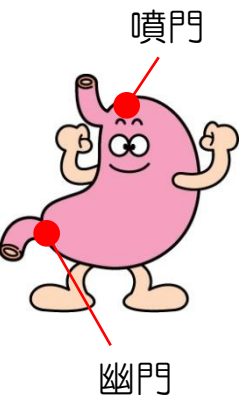
★ 消化吸収力が低下する。

★ 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（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

術後の食べ方 (共通)

① よく噛みましょう

- 食べ物を細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃・食道等 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

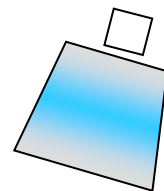


② ゆっくり食べましょう

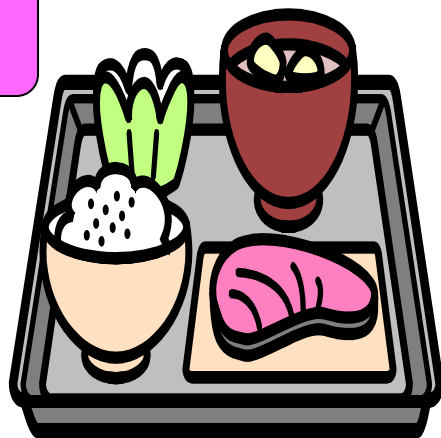
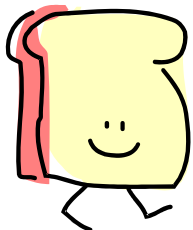
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を増減して調節しましょう
- 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、「消化の悪い食品の摂り過ぎ」に注意！！

	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	玄米・スパゲティ・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（鰻・鯖・鰯等） いか・たこ・貝類
副菜	キャベツ・ほうれん草・大根・人参 じゃが芋・里芋等の煮物・茹野菜	ごぼう・筍・コーン・山菜・きのこ さつま芋・こんにやく類・海藻類
果物	りんご・メロン・バナナ・もも・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

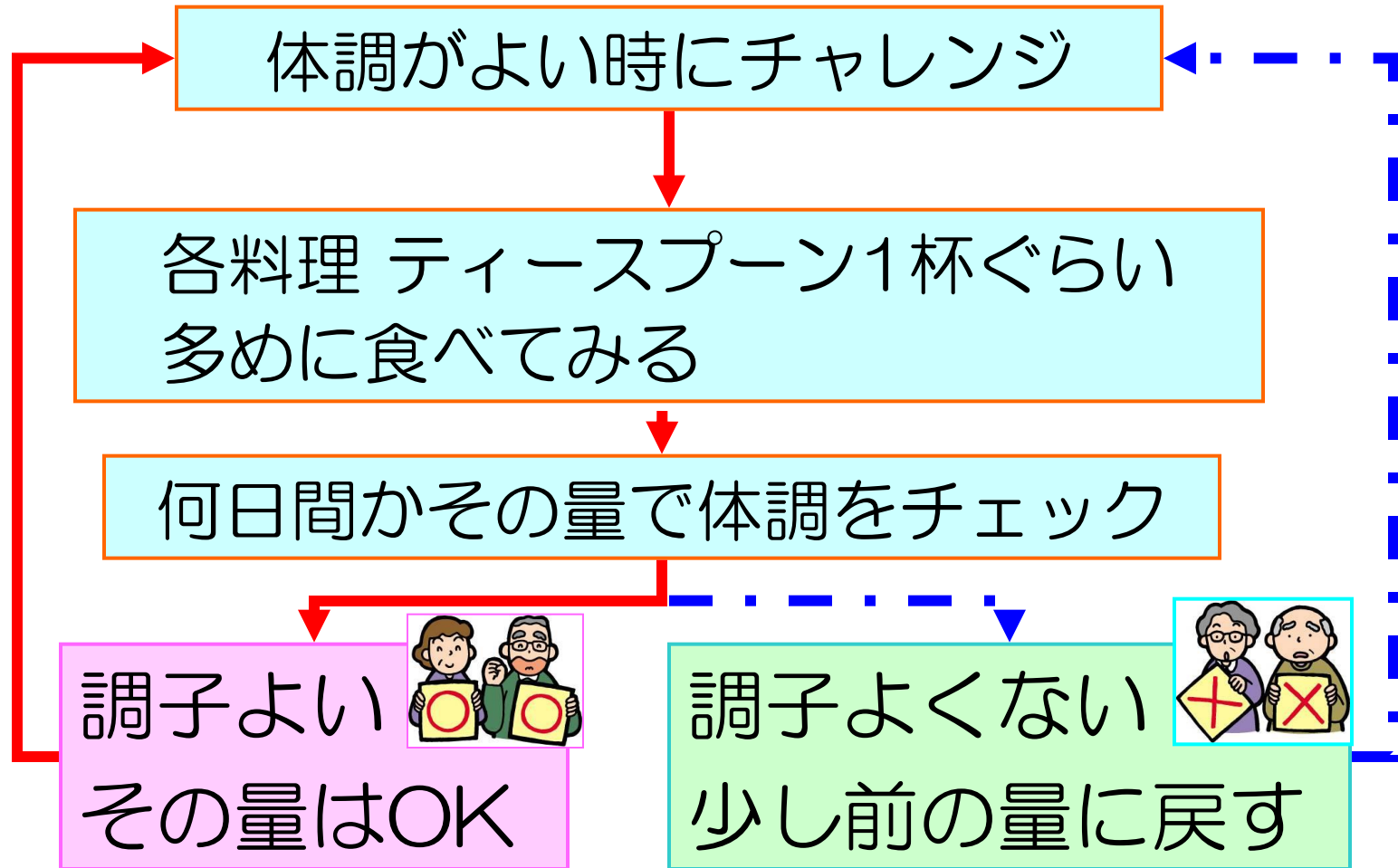
- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

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)

食事アップ（特に胃・食道切除の場合）

- 進んだり戻ったり自分のペースで



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
- ☑ 時間をかけて食べる
- ☑ 量は控えめにし、間食も補う
- ☑ 消化のよい食べ物を選択する



胃術後のチャレンジメニュー

- 分割食(食事+間食)にしています

●食事	エネルギー467kcal	たんぱく質19.5g	食塩相当量2.5g
●間食	エネルギー160kcal	たんぱく質 3.3g	食塩相当量0.1g
●合計	エネルギー627kcal	たんぱく質22.8g	食塩相当量2.6g

- いわゆる“消化の悪いもの” “刺激が強いもの”も登場します。

やわらかく調理し、少量ずつ始めてみましょう。

- ダンピング症候群や食後不快感の予防として、ボリュームは抑え、且つ、高栄養のメニューにしています。

ご飯

(エネルギー160kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.0g)

お麩入りチーズInハンバーグ

(エネルギー144kcal たんぱく質9.2g 食塩相当量1.1g)

お麩でふっくらやわらかミニハンバーグ
ビニールで混ぜる簡単レシピ

付け合わせ：彩り野菜の素揚げ

(エネルギー 37kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.1g)

体調に応じ、増減可能な揚げ野菜
食べ始めは少量からステップアップ

繊維質でもOK! やわらか煮しめ

(エネルギー 33kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.4g)

繊維質の食品も圧力鍋で軟らかく
圧力鍋で短時間で調理可能

即席クラムチャウダー

(エネルギー 93kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.9g)

市販の粉末スープの素で簡便チャウダー
少量、高栄養の具たくさんスープ

つるつるくずもち あん添え

(エネルギー109kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.0g)

口当たりのよい高栄養デザート
甘味の強い食材(あんこ,黒蜜)も少量から

豆乳野菜ジュース

(エネルギー 51cal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.1g)

調整豆乳と市販野菜ジュースを混ぜるだけ!
栄養バランス良好な簡単まろやかドリンク

食

事

間

食

食 事



間 食





お麩入りチーズInハンバーグ

□ 材料(2人分)

合挽肉	60g
玉葱	1/10個
チーズ	16g (小1片)
小町麩	12個
牛乳	大さじ1
鶏卵	小さじ1杯分
塩	1つまみ
胡椒	少々
サラダ油	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1.5

ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
中濃ソース	小さじ1
醤油	小さじ1/5
水	小さじ1

□ 作り方

- ①玉葱はみじん切りにし、チーズはさいの目切りにする。
- ②小町麩はビニールに入れて揉む等して細かく砕き、牛乳を振りかける。
- ③②に、合挽肉、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④玉葱、チーズ、鶏卵、胡椒を加え、更に混ぜ合わせる。
- ⑤小判形に生地を成形し、中央を凹ませる。
- ⑥フライパンに油を熱し、中火で片面に焼き色を付ける。
- ⑦裏返して、弱火にし、白ワインを加えフタを閉め、蒸し焼きにする。
竹串を刺して透明な肉汁が出たら、器に盛り付ける。
- ⑧⑦の肉汁にケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、水を加え、適度に煮詰め、ソースを作る。
- ⑨⑦に⑧のソースをかける。



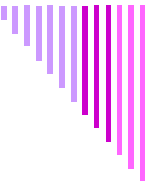
付け合わせ：彩り野菜の素揚げ

□ 材料(2人分)

じゃがいも	中1/4個	揚げ油	適量
赤パプリカ	1/10個		
黄パプリカ	1/10個	塩	1つまみ
いんげん	2本		
		パセリ	適量

□ 作り方

- ①じゃがいもはよく洗って芽を取り、放射線状にくし形に8等分する。
パプリカは種とヘタを取り、太いせん切りにする。
いんげんは両端を切り、半分の長さに切る。
- ②じゃがいもは電子レンジの500Wで1分加熱する。
- ③フライパンに揚げ油を熱し、じゃがいも、パプリカ、いんげんを揚げる。
- ④バットに引き揚げ、熱いうちに塩を振りかける。
- ⑤パセリは洗って水気を拭き取り、小房に分ける。
- ⑥④とパセリをハンバーグの皿に盛り付ける。



繊維質でもOK！やわらか煮しめ

□ 材料(2人分)

鶏もも肉	20g
ごぼう	20g
ふき水煮	20g
たけのこ水煮	20g
しいたけ	1枚

水	60ml
顆粒だし	小さじ1/6
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3

人参	花型4枚
いんげん	1本

□ 作り方

- ① 鶏もも肉は、小間切れにする。
- ② ごぼうは皮をこそいで、縦半分に切り、適当な長さに揃える。水にさらし、アクを抜き、水気を切る。
ふきはごぼうと同様の長さに切り、水気を切っておく。
たけのこは穂先はくし形、胴は適当な厚さに切る。
しいたけは軸を取り、4等分に切る。
人参は花型に抜き、茹でておく。
いんげんは塩茹でし、適当な長さに切る。
- ③ 圧力鍋に鶏もも肉、ごぼう、ふき、たけのこ、しいたけ、水、顆粒だし、砂糖、みりん、酒、醤油を入れ、蓋を閉め、強火にかける。
沸騰し、圧力がかかったら火を弱め、3分間煮る。
- ④ 火を止め、圧力が下がったら、蓋を開ける。
器に盛り付け、人参、いんげんを飾り付ける。



即席クラムチャウダー

□ 材料(2人分)

あさり水煮缶	大さじ1	コンソメ	小さじ1/4
玉葱	1/6個	水	80ml
じゃがいも	中1/6個	牛乳	80ml
人参	1/20本	粉末スープ ^o の素	1袋分(16g)
		バター	小さじ1/2
		パセリ	少々

□ 作り方

- ①玉葱、じゃがいも、人参はさいの目に切る。
じゃがいもは水にさらしておく。
パセリはみじん切りにし、ペーパーに包んで、流水で揉み、絞って水気を切る。
- ②鍋に、あさり水煮缶(汁ごと)、玉葱、水気を切ったじゃがいも、人参、コンソメ、水を入れ、火にかける。
- ③やわらかくなったら粉末スープの素、牛乳、バターを加え、なじんだら火を止める。
- ④器に盛り付け、パセリを散らす。



つるつるくずもち あん添え

□ 材料(2人分)

葛粉	大さじ2	きな粉	小さじ1/2
水	100ml	あんこ	大さじ1
砂糖	小さじ2	黒蜜	小さじ4
		黄桃缶	1/2個分

□ 作り方

- ①鍋に葛粉を入れ、水を少量加えて粒の残らないように溶かす。残りの水、砂糖を加える。
- ②中～弱火にかき、木べらで混ぜる。
透明になりふっくらと艶が出てきたら、弱火にしさらに2～3分練る。
- ③火を止め、水にへらにくぐらせ、生地をひとまとめにし、冷水に落とし、粗熱を取る。
- ④一口大にちぎり、水気をよく切り、器に盛る。
- ⑤きな粉をまぶし、あんこ、角切りにした黄桃缶を添える。黒蜜をかけて頂く。



豆乳野菜ジュース

□ 材料(2人分)

調整豆乳	100ml
野菜ジュース	100ml

□ 材料

①調整豆乳と野菜ジュースを混ぜる。

