

# 『消化器術後の方のお食事』

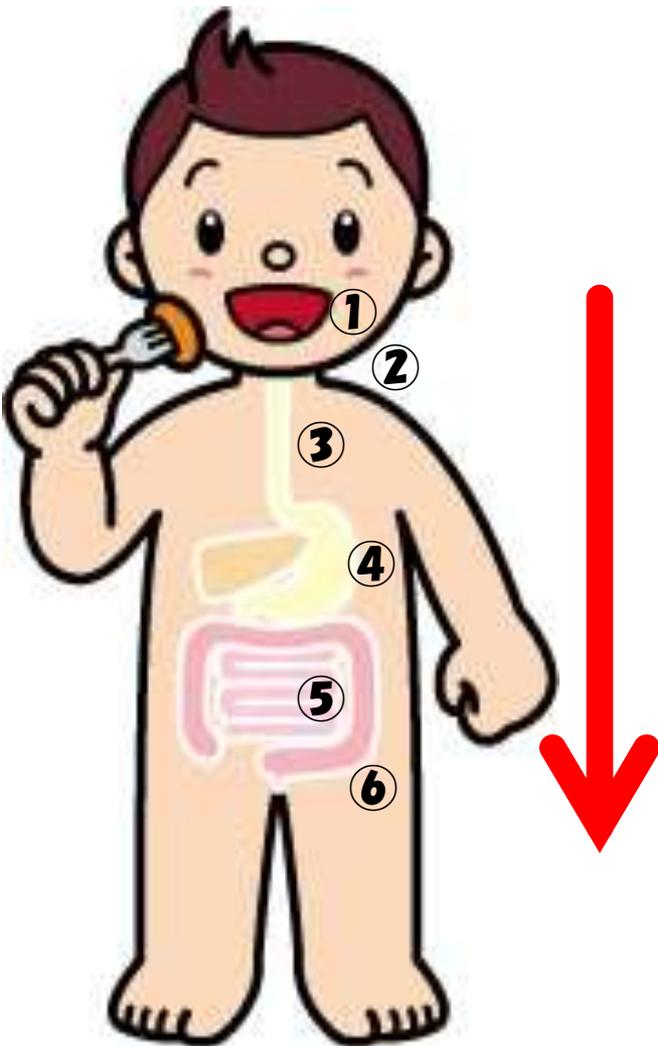
第186回柏の葉料理教室

2016年10月12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

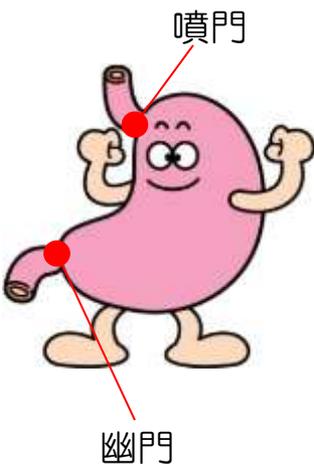
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

## 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

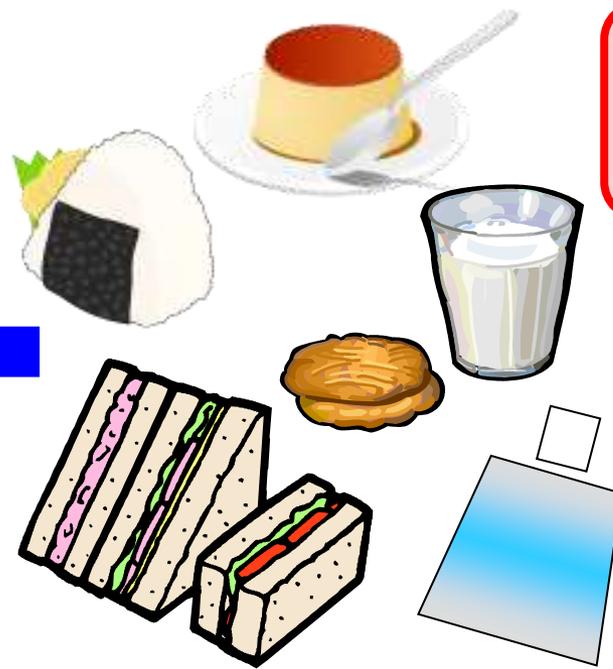
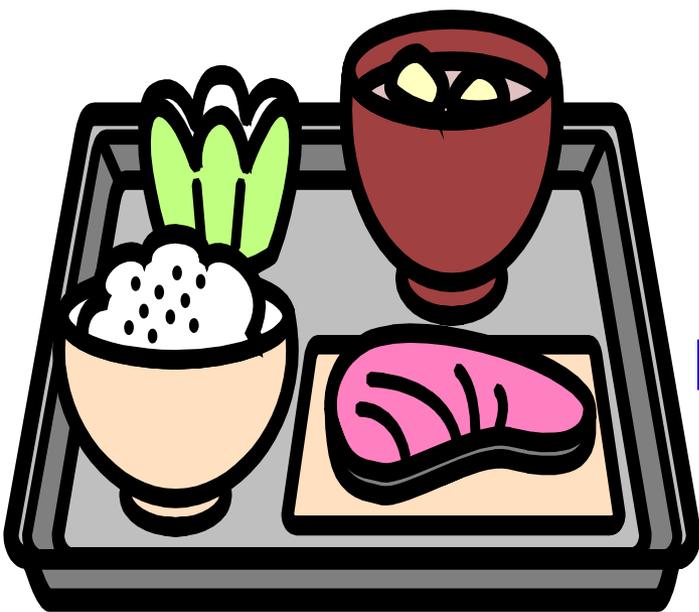
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



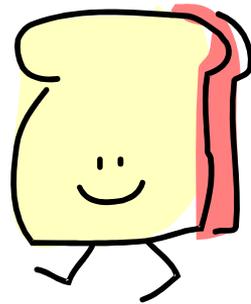
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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、



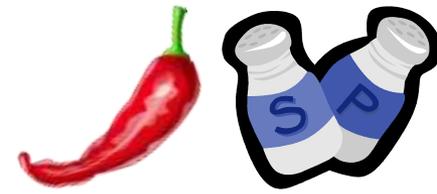
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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 鰹 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)

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

## ○小盛煮込みうどん

～和風だしあんかけ

(227kcal たんぱく質11.9g 食塩相当量2.0g)

煮込みうどんにあんかけをプラス  
つかえ感がある方でも食べやすい

## ○豆腐の蒲焼き風大葉包み

～里芋茶巾添え

(104kcal たんぱく質 5.1g 食塩相当量0.7g)

消化の良い豆腐を使って蒲焼き風  
山芋を練り込みやわらか食感に♪

## ○茹でキャベツの胡麻酢和え

( 52kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.3g)

茹でキャベツは口当たり噛みやすい  
お好みの野菜を使ってアレンジ可能

## ○間食におすすめ♪パンプディング

(173kcal たんぱく質 7.3g 食塩相当量0.5g)

間食にもおすすめの高栄養デザート  
パサつきやすいパソ類もしっとりと

栄養量 エネルギー556kcal たんぱく質27.0g 食塩相当量3.5g

茹でキャベツの胡麻酢和え



# 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。



# 小盛煮込みうどん～和風だしあんかけ

## ●材料(2人分)

### <煮込みうどん>

茹でうどん 200g

(乾うどん:70g)

だし汁 1カップ強

めんつゆ(3倍濃縮タイプ)  
大さじ2強

(栄養価計算は5割程度で算出)

酒 大さじ2

### <和風だしあんかけ>

鶏もも肉 80g

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2/3

白菜 大1枚

大根 40g

人参 1/8本

ほうれん草 1株

サラダ油 小さじ1/2

だし汁 1/2カップ

醤油 小さじ1

酒 小さじ1/2

みりん 小さじ2/3

片栗粉 小さじ1/2

水 小さじ1/2

## ●作り方

- ①うどんは茹で、流水で洗い、ぬめりを取る。
- ②鍋にだし汁、めんつゆ、酒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③②に①を入れ、好みのやわらかさまで煮る。
- ④鶏もも肉は細切りにし、酒を揉み込む。片栗粉をまぶし、余計な粉を落とす。
- ⑤白菜、皮を剥いた大根・人参はせん切りにする。
- ⑥ほうれん草は茹で、流水で冷やし、水気を絞る。4～5cmに切る。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油をしき、④を炒める。  
鶏もも肉に火が通ったら、⑤をしんなりするまで炒める。
- ⑧⑦にだし汁、醤油、酒、みりんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑨⑧に⑥を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩器に③のうどんを盛り、⑨のあんをかける。

# 豆腐の蒲焼き風大葉包み～里芋茶巾添え

## ●材料(2人分)

木綿豆腐	1/3丁
山芋	30g
塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ2弱
大葉	4枚
サラダ油	小さじ1/2

醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
生姜汁	小さじ1/2
里芋	大1個
梅干し	1/2個
青葱	1/2本

## ●作り方

- ①木綿豆腐はしっかりと水切りをする。
- ②山芋は皮を剥き、すりおろす。
- ③ボウルに①を入れ、しっかりと潰す。②、塩、片栗粉を加え、しっかりと混ぜ合わせる。  
(フードプロセッサーを使うとなめらかな食感になる)
- ④③を4等分に分け、大葉にのせる。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をしき、④の両面を焼く。
- ⑥ボウルに醤油、砂糖、みりん、生姜汁を加え、混ぜ合わせる。  
⑤に加え、全体に絡めるよう、煮詰める。
- ⑦里芋は皮を剥き、やわらかくなるまで茹で、しっかりと潰す。
- ⑧梅干しは種を取り、刻む。  
青葱は小口切りにする。
- ⑨ボウルに⑦、⑧を入れ、混ぜ合わせる。2等分にし、形を整える。
- ⑩器に⑥を盛り、⑨を添える。

# 茹でキャベツの胡麻酢和え

## ●材料(2人分)

キャベツ	60g	白すり胡麻	小さじ1
トマト	20g	砂糖	小さじ1/2
ツナ缶	20g	酢	小さじ1
		醤油	小さじ1/3
		塩	ひとつまみ

## ●作り方

- ①キャベツはせん切りにし、さっと茹でる。冷やし、よく水気を絞る。  
トマトは湯剥きをし、種を取る。短冊状に切る。
- ②鍋に白すり胡麻、砂糖、酢、醤油、塩を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ボウルに①、油を切ったツナ缶を入れ、さっと混ぜる。  
②を加え、全体をなじませ、器に盛る。

# 間食におすすめ♪パンプディング

## ●材料(2人分)

食パン	8枚切り1枚	メープルシロップ	お好み
黄桃缶	半割1/2個	ミント	お好み
牛乳	1/2カップ		
鶏卵	S玉1個		
砂糖	小さじ2		

## ●作り方

- ①食パン、黄桃缶はサイコロ大に切る。
- ②ボウルに牛乳、鶏卵、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ③耐熱容器に①を入れ、②を流し入れる。しばらくおき、食パンに卵液をなじませる。
- ④天板に③を並べ、熱湯を注ぎ入れる。  
220℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。
- ⑤お好みで、メープルシロップやミントを添える。