

『消化器術後の方のお食事』

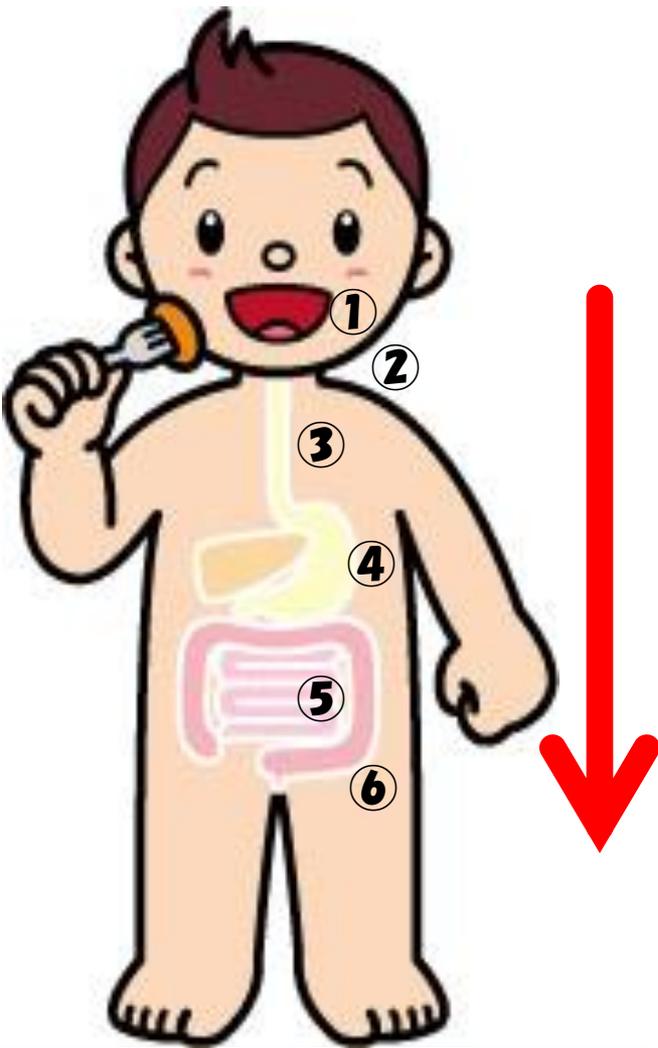
第215回 柏の葉料理教室

2018年5月9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

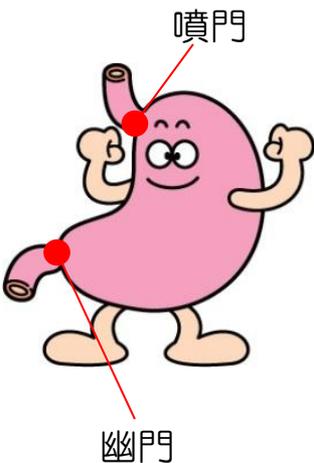
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

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

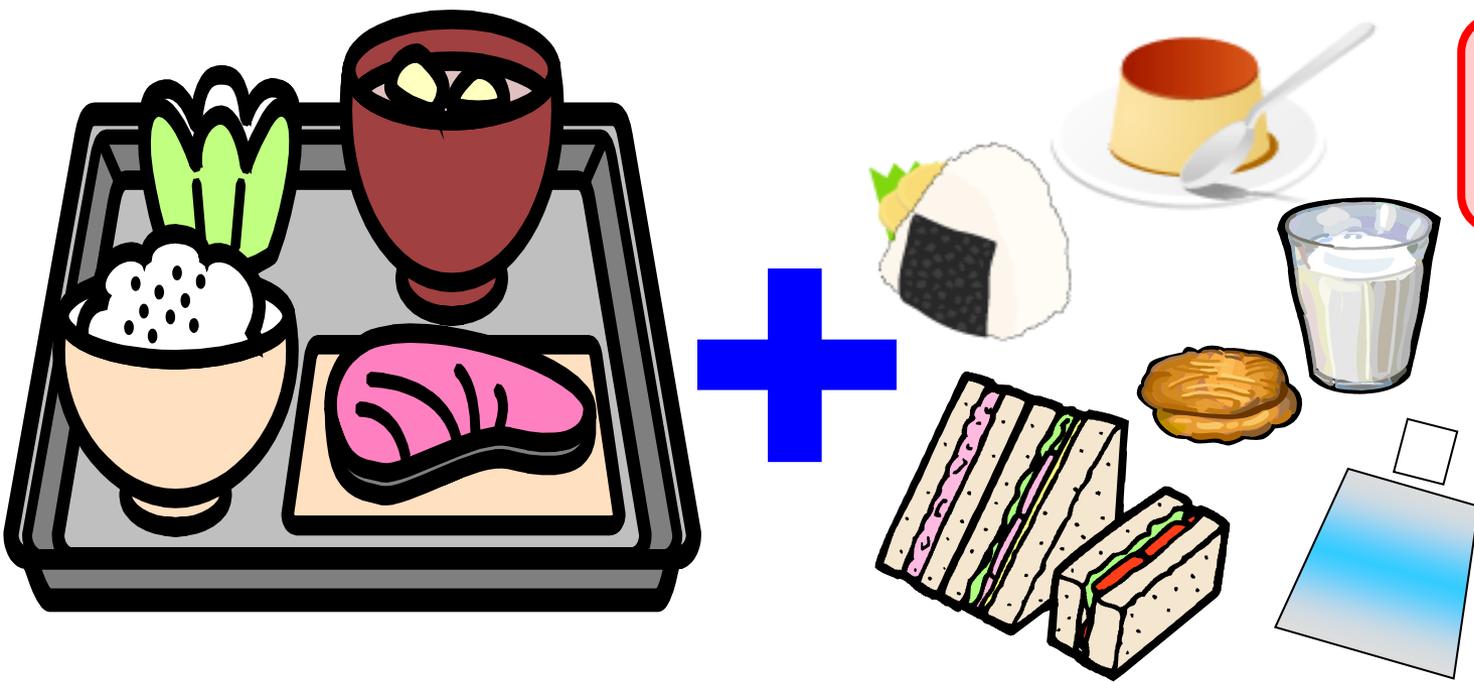
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



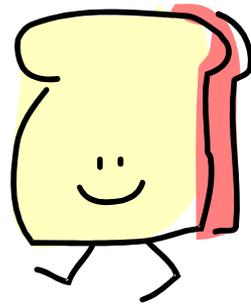
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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、



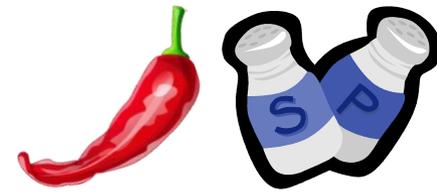
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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

○さんま缶で和風ショートパスタ
(207kcal たんぱく質10.7g 食塩相当量0.9g)

サラダマカロニで時短+食べやすく
蒲焼き缶で味付けも簡単に♪

○長芋のふわふわ焼き
～たまねぎあん～
(103kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量1.1g)

耐熱皿で焼けば成形いらず！
あんで喉越し良く食べられる♪

○お麩のおかかレモン和え
(40kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.5g)

お麩で副菜からもたんぱく質を！
レモンの酸味で爽やかさプラス♪

○きゅうりとなすの胡麻ドレ煮浸し
(52kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.3g)

意外なドレッシング活用レシピ♪
これからは旬の胡瓜は煮てもOK！

○フライパンでバウムクーヘン
(187kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量0.4g)

なるほど！作り方はシンプル！
まとめて作って間食にどうぞ♪

栄養量 エネルギー589kcal たんぱく質23.6g 食塩相当量3.2g

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。



消化が良く食べやすい術後メニュー

お麩の
おかかレモン和え



きゅうりとなすの
胡麻ドレ煮浸し



フライパンで
バウムクーヘン



長芋のふわふわ焼き
～たまねぎあんかけ～



さんま缶で
和風ショートパスタ



さんま缶で和風ショートパスタ

●材料(2人前)

サラダマカロニ	60g	☆豆乳	1/2カップ
さんま蒲焼き缶	60g	☆濃口しょうゆ	小さじ1/2
トマト	40g	☆塩	ひとつまみ
レタス	30g		
大葉	1枚		



●作り方

- ① さんま缶は小さめの一口大に切る。(タレも味付けに使用)
- ② トマトは湯剥きして1cm角の角切りにする。
- ③ レタスは洗って水気を拭き、小さめの一口大にちぎる。
- ④ 大葉は洗って水気を拭き、千切りにする。
- ⑤ 沸騰した鍋でサラダマカロニを茹で、ザルにあける。
(塩は入れずに表示通りの時間でOK)
- ⑥ ボウルに☆の調味料と①、②、③、⑤を入れて合わせる。
- ⑦ 皿に盛り付け、上に④を飾って完成。

長芋のふわふわ焼き～たまねぎあんかけ～

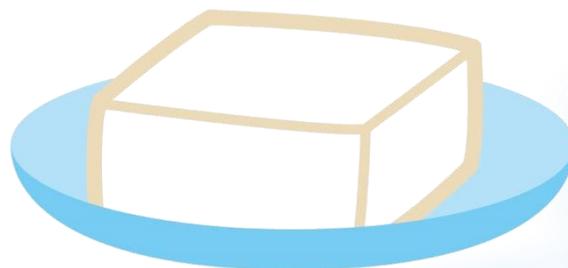
●材料(2人分)

【ふわふわ焼き】

長芋	100g
絹ごし豆腐	60g
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1弱
ピザ用チーズ	10g

【あんかけ】

玉ねぎ	40g
ほうれん草	20g
☆出汁	1/2カップ
☆みりん	小さじ1/2強
☆うすくち醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1/2



●作り方

【ふわふわ焼き】

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①、麺つゆ、チーズを加え均一に混ぜる。
- ④ オーブン対応皿に③を流し入れたらトースターで10分程度焼く。

【あんかけ】

- ⑤ 玉ねぎは薄皮を剥き、5mm幅にスライスする。
- ⑥ ほうれん草は洗って根を落とし3cm長さに切ったら耐熱ボウルに入れラップをしてレンジで加熱。(500W1分程度)
- ⑦ 鍋に☆の調味料と⑤を入れて加熱する。
- ⑧ 玉ねぎがやわらかくなったら⑥を加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑨ ④に⑧をかけて完成。

お麩のおかかレモン和え

●材料(2人分)

大根	40g
にんじん	20g
きざみ板麩	12g

☆塩麴	8g
☆レモン果汁	小さじ1弱
☆糸けずり	適量



●作り方

- ① 大根は洗って皮をむき、板麩に合わせた大きさの短冊切りにする。
- ② にんじんは洗って皮をむき、板麩に合わせた大きさの短冊切りにする。
- ③ きざみ板麩はたっぷりの水で戻し、水気をよく絞る。
- ④ ①と②を1分程度茹でたらザルにあけ、流水で冷ます。
- ⑤ ボウルに☆の食材と③、④を入れよく和える。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

きゅうりとなすの胡麻ドレ煮浸し

●材料(2人分)

きゅうり	40g	オリーブオイル	小さじ1/2
なす	40g	☆出汁	1/2カップ
万能ねぎ	適量	☆胡麻ドレッシング	大さじ2/3

●作り方

- ① きゅうりは洗って縞々に皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ② なすは洗って縞々に皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ③ 万能ねぎは洗って小口切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルをひき①、②を軽く炒める。
- ⑤ ④に☆の調味料を入れ具材がしんなりするまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け上に③を飾って完成。



フライパンでバウムクーヘン

●材料(2人分)

ホットケーキミックス	50g(1/2カップ弱)
☆鶏卵	1/2個
☆砂糖	小さじ4
☆はちみつ	小さじ1強
☆牛乳	1/2カップ
☆溶かしバター	小さじ1
油	小さじ1/2



●作り方

- ① ボウルに☆の食材をいれよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを少しづつ加え均一に混ぜる。
- ③ フライパンに油をいれ、ペーパーで拭きながら油を薄く伸ばす。
- ④ ③を加熱し、②を少量ずつ入れて卵焼きを作る要領で焼く。

 油を塗る→生地を入れる→巻く→油を塗る・・・の繰り返し♪

 卵焼き用フライパンがあればより作りやすい！

 生地の表面がプツプツとしてきたら巻き始める合図！

- ⑤ 生地がすべて焼けたらラップで包みしっとりとさせる。
- ⑥ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切って完成。

