

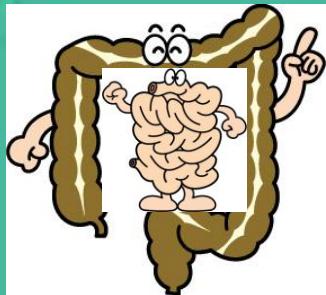
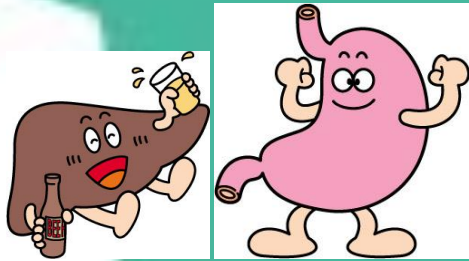











『消化器術後のお食事』

2010年3月11日(木)
第34回柏の葉料理教室
国立がんセンター東病院 栄養管理室



消化器の役割



□	 食べ物を細かく粉碎し、 唾液と混ぜる
食道	 食べ物を胃へ送る  胃からの逆流を防ぐ
胃	 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	 各栄養素の消化・吸収
大腸	 水分・電解質の吸収

※ 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

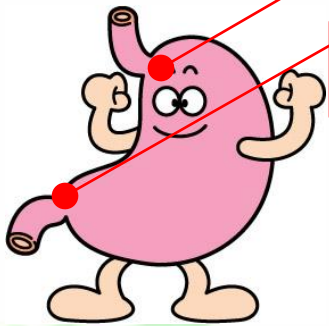
● 噴門側切除：胃の内容物が逆流しやすい、胸焼け症状、げっぷ

● 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

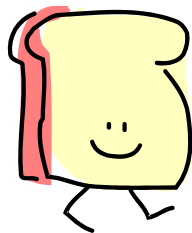
- 🌸 食べ物を細かくする
- 🌸 消化液がよく絡み働きやすくする
- 🌸 胃腸の形に合わせてスムーズに通る

② ゆっくり食べましょう

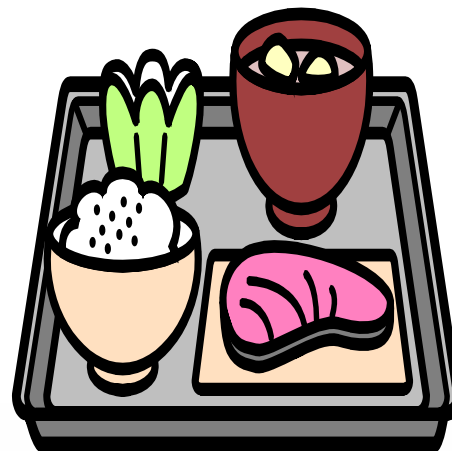
- 🌸 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 🌸 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

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
- ❁ 少量で栄養価の高いものを選びましょう
(栄養補助食品を利用してよいでしょう)



体調に合わせて



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、“消化が悪く、刺激の強い食品”の摂りすぎに注意
- ★ 消化器に負担をかけ、食後不快感を起こしやすくなります。

	消化の良い食品	消化が悪く、刺激の強い食品
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) 半熟卵・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・こんにゃく ごぼう・たけのこ・とうもろこし
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 香辛料の使い過ぎ

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)



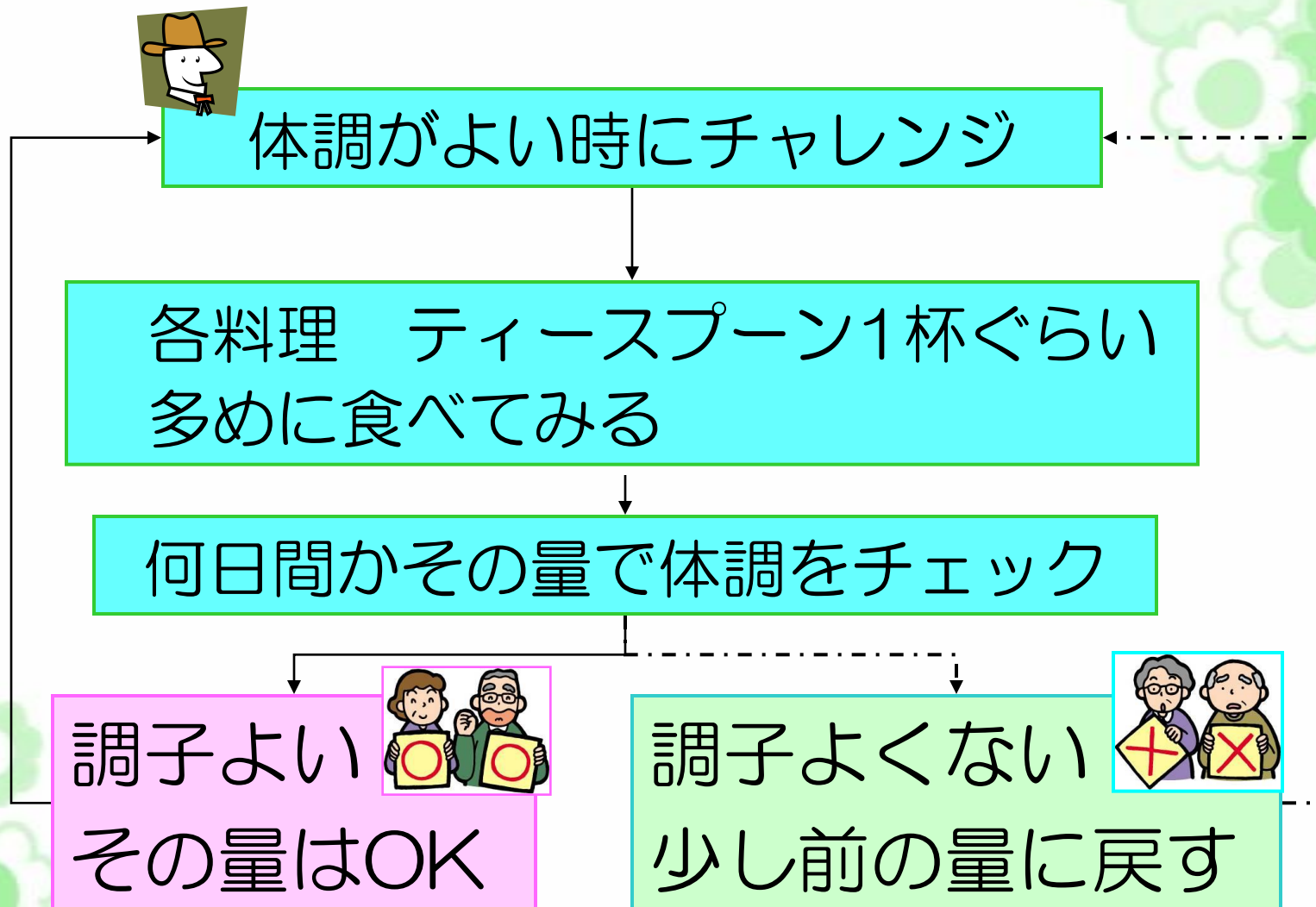
- ✓ 食事量不足
- ✓ 水分不足
- ✓ 腸管の動き悪い

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体調に合わせて



メニュー

【食事】

🌸 ごはん(90g)

(142kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.0g)

🌸 鶏肉とえびの花シューマイ

(103kcal たんぱく質8.9g 食塩相当量0.6g)

🌸 新じゃがいもと玉葱の煮物

(78kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.6g)

🌸 キャベツのゆかり和え

(11kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.2g)

🌸 ほうれん草と豆腐の味噌汁

(40kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量1.0g)

【間食】

🌸 バナナ蒸しケーキ

(211kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.3g)

栄養量

エネルギー586kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量 2.7g

鶏肉とえびの花シュウマイ

❁材料（2人分）

鶏ひき肉 40g

むきえび 30g

塩 少々

玉葱 1/5個

おろし生姜 少々

卵 1/5個

片栗粉 適量(約小さじ1)

醤油 小さじ2/3

酒 小さじ1/2

ごま油 少々

しゅうまいの皮 3枚

白菜 適量

人参 適量

🌸 作り方

- ① 白菜はせん切りにする。
- ② 玉葱はみじん切りにし、ペーパータオルで水気を拭き取る。生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ むきえびはきざみ、包丁の平でつぶす。
- ④ 鶏挽肉とむきえびを塩でこねて、粘りを出す。玉葱、生姜を混ぜる。さらに、片栗粉、溶き卵、醤油、酒、ごま油を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ しゅうまいの皮を短冊に切る。
- ⑥ ④をひと口大に丸め、しゅうまいの皮をつける。
- ⑦ 耐熱皿にせん切りの白菜をしき、シューマイを並べる。水を振りかけてふわりとラップをかけ、電子レンジ500W5～6分加熱する。中心部までしっかり火を通す。
- ⑧ 器に盛り付け、白菜を添える。

新じゃがいもと玉葱の煮物

🌸材料（2人分）

新じゃがいも 1個

新玉葱 1/3玉

人参 1/10本

鶏コマ肉・皮なし

20g

サラダ油 小さじ1/2

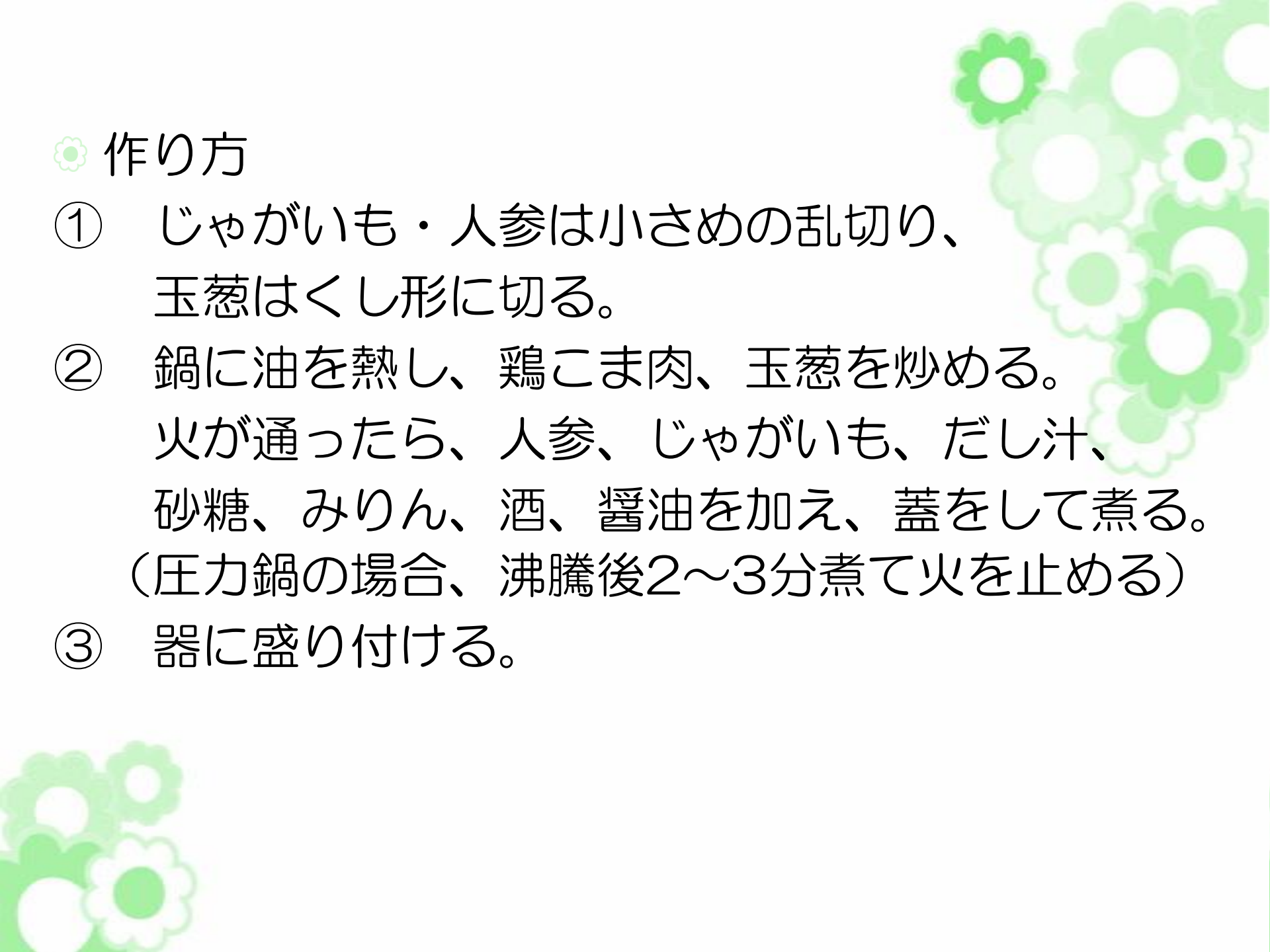
だし汁 100ml

砂糖 小さじ2/3

みりん 小さじ1/3

酒 小さじ1

醤油 小さじ1と1/3



❁ 作り方

- ① ジャガイモ・人参は小さめの乱切り、玉葱はくし形に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏こま肉、玉葱を炒める。
火が通ったら、人参、ジャガイモ、だし汁、砂糖、みりん、酒、醤油を加え、蓋をして煮る。
(圧力鍋の場合、沸騰後2~3分煮て火を止める)
- ③ 器に盛り付ける。

キャベツのゆかり和え

材料（2人分）

キャベツ	40g	ゆかり	少々
大根	30g	だし汁	小さじ1
きゅうり	1/4本		

作り方

- ① キャベツ、大根、きゅうりをせん切りにする。
- ② 熱湯でさっと茹で、よく水気を切る。
- ③ ゆかりを振りいれ、だし汁を加えてよくもむ。

ほうれん草と豆腐の味噌汁

🌸材料（2人分）

ほうれん草	1/5束	だし汁	200ml
木綿豆腐	1/5丁	みそ	小さじ2

🌸作り方

- ① ほうれん草は塩茹でし、よく水気を絞って適当な長さに切る。木綿豆腐を一口大の大きさに切る。
- ② だし汁を温め、ほうれん草、豆腐を入れてひと煮する。みそを溶き入れひと煮立ちさせたら、火を止めて器に盛り付ける。

バナナ蒸しケーキ

🌸材料（2人分）

バナナ	2/3本	卵M玉	1/2個
レモン汁	少々	砂糖	大さじ1
小麦粉	40g	バター	小さじ1.5
ベーキングパウダー	1g	牛乳	30ml

🌸作り方

- ① 卵と砂糖を混ぜ、軽く泡立てる。
- ② バナナを薄切りにする。
- ③ ①にバナナと小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、全体を混ぜる。
- ④ 牛乳、溶かしバターを混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、電子レンジ500W3～4分加熱。

★ 加熱しすぎると固くなるので注意