

『消化器術後の方のお食事』

2010年9月9日(木) 10:30-12:30

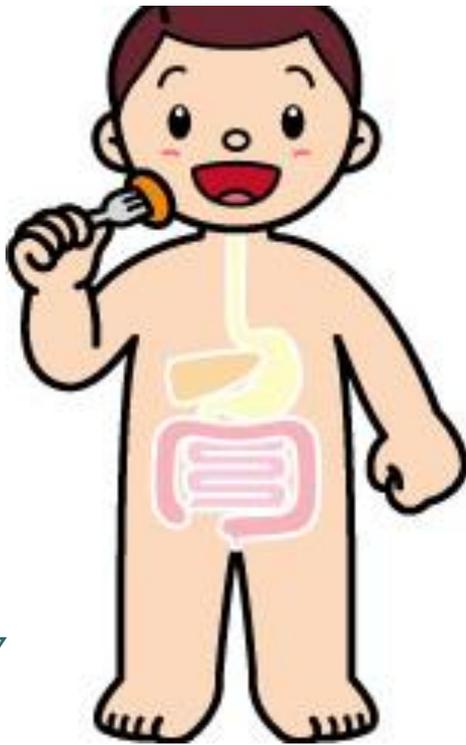
第46回 柏の葉料理教室

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) 胃液を混ぜ、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・電解質の吸収
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

○ 術後の食事トラブル

嘔吐、胸やけ、むかつき、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

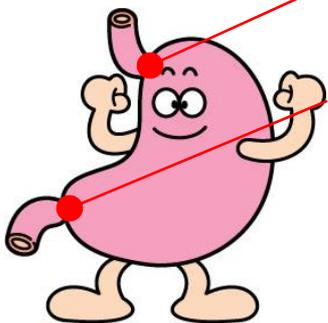
1) 食べ方 2) 食べる量 3) 食事内容

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
 - 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

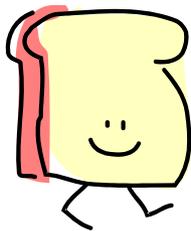
- 食べ物を細かくする
- 消化液がよく絡み、作用しやすい
- 胃腸の形に合わせてスムーズに通る

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！

	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	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・たけのこ・コーン・山菜 海藻・きのこ・こんにやく・白滝
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

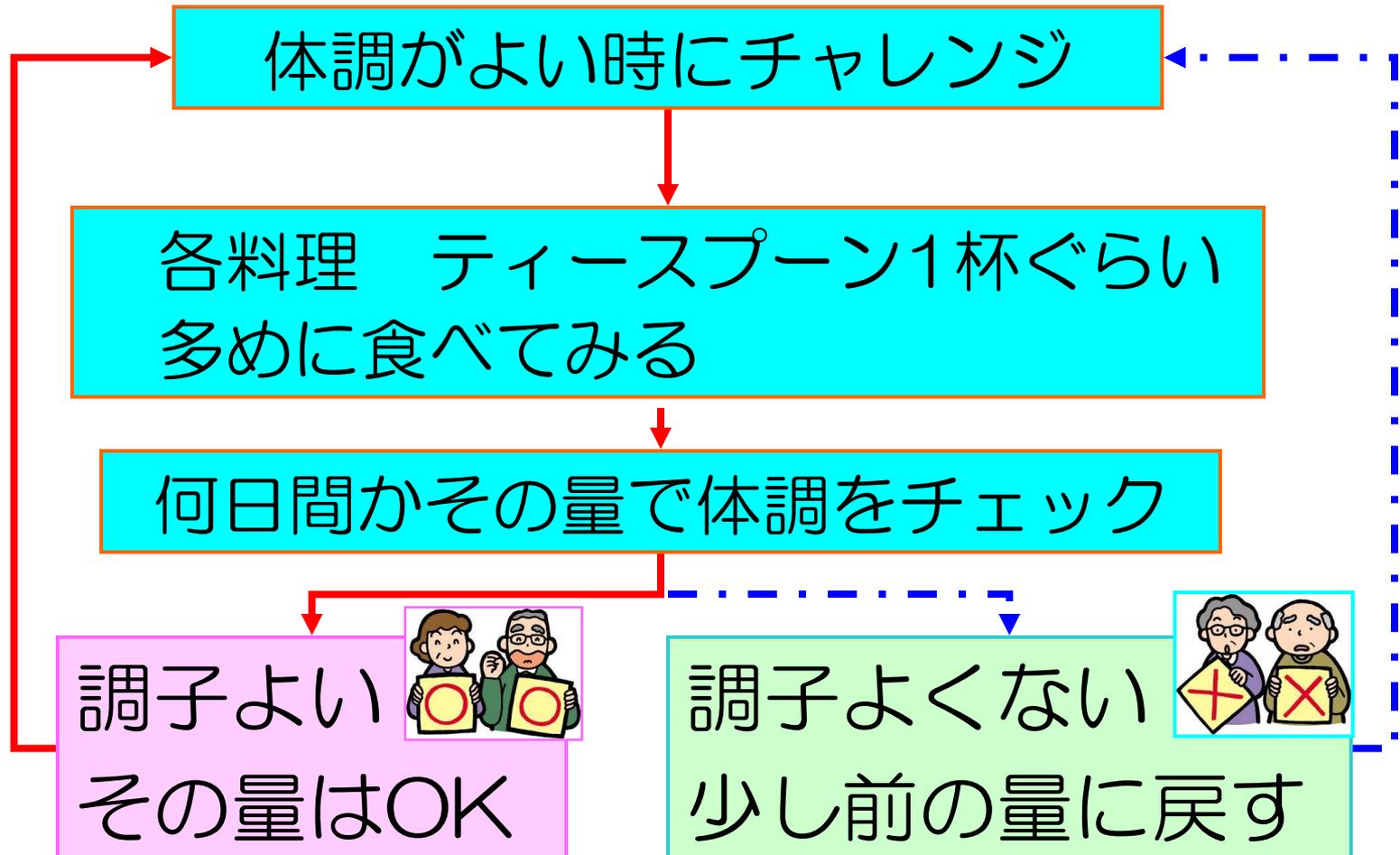
- 香辛料、濃い味付け（酸味、甘味、塩味）の物を摂りすぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう

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)

食事アップ

- 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

● 振り返ってみてください…

- よく噛んでいますか？
- 急いで食べていませんか？
- たくさん食べ過ぎてはいませんか？
- 消化のよくない物・刺激の強すぎる物を多く食べていませんか？

● 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、間食を摂る
- 消化のよい食べ物を選択する

食事メニュー

1. ごはん
(160kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.0g)
2. 伊達巻き風卵巻き
(127kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.3g)
3. ほうれん草の白和え
(66kcal たんぱく質 4.1g 食塩相当量0.3g)
2. 青梗菜のしらす和え
(10kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.5g)
5. じゃがいも団子汁
(73kcal たんぱく質 4.3g 食塩相当量1.1g)

栄養量

(食事) 436kcal たんぱく質22.6g 食塩相当量3.3g





補食メニュー

1. ジャム入りミニケーキ
(77kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.1g)
2. ラッシー
(90kcal たんぱく質 3.5g 食塩相当量0.1g)

栄養量			
(補食)	167kcal	たんぱく質4.6g	食塩相当量0.1g



伊達巻き風卵巻き

○ 材料(2人分)

はんぺん 大判1/2枚
卵 2個
だし 小さじ1
塩 少々
みりん 小さじ2/3
醤油 小さじ1/3
酒 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2

さやいんげん 2本
茹で塩

大根おろし 1/4カップ
だし 小さじ1/2
醤油 小さじ2/3
かぼす果汁 小さじ1/5

○ 作り方

- ① さやいんげんを塩茹でにする。
大根は皮をむいてすりおろし、水気を切っておく。
卵は割り、からざを除く。
- ② ミキサーにはんぺんをちぎって入れ、卵、だし、塩、みりん、醤油、酒を加え、ミキサーにかける。
- ③ フライパンを温め、サラダ油を薄く塗る。
濡れ布巾の上に置き、温度を下げたら、弱火にして②を長方形に流し入れる。周りが固まり焼き色がついたら裏返して焼く。
- ④ ラップの上に取り、温かいうちに手前から巻く。
冷めたら取り出し適当な厚さに切り、器に盛る。
- ⑤ 大根おろしを添え、だし、醤油、かぼす果汁のたれをかける。

ほうれん草の白和え

○ 材料 (2人分)

ほうれん草	1/3束
茹で塩	
人参	1/10本
砂糖	小さじ1
塩	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
だし	60ml

木綿豆腐	1/4丁
〔ごまペースト	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

○ 作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② ほうれん草は下茹でし、5cmに切る。
人参も5cmの短冊切りにし、下茹でしておく。
- ③ 鍋にだし、砂糖、醤油、酒を入れて熱し、
②を汁気がなくなるまで煮含める。
- ④ ボールに木綿豆腐、ごまペースト、砂糖を入れ、
なめらかになるまで混ぜる。
③を水気を切って加え、全体を混ぜ合わせる。
器に盛りつける。

青梗菜のしらす和え

○ 材料(2人分)

青梗菜	小1株	だし	80ml
茹で塩		塩	少々
しらす干し	大さじ1	醤油	小さじ1/3
		酒	小さじ1/2

○ 作り方

- ① 青梗菜は下茹でし、適当な長さに切る。
- ② 鍋にだし、塩、醤油、酒を入れ沸騰させる。
青梗菜、しらす干しを入れひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り付ける。

じゃがいも団子汁

○ 材料(2人分)

じゃがいも	中1/4個
片栗粉	大さじ1
青のり	少々

鶏もも肉	20g
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
大根	30g
人参	1/10本
みそ	小さじ2.5
だし	200ml

○ 作り方

- ① 大根、人参は皮をむき、いちょう切りにする。
鶏もも肉は皮を取り、そぎ切りにし、酒を振りかける。
- ② ジャガイモは皮をむいて薄切りにし、皿に並べる。
ラップをかけレンジ500Wで2～3分加熱、熱いうちにつぶす。片栗粉、青のりを加え、生地を練りまとめる。
- ③ 鍋にだし、大根、人参を入れて火にかける。
沸騰したら片栗粉をまぶした鶏もも肉を加える。
- ④ ②を一口大に丸め、③に入れて火を通す。
- ⑤ 団子が浮いてきたら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

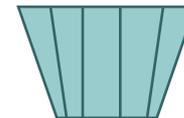
(間食) ジャム入りミニケーキ

- 材料 (10人分：ミニカップ20個分)

薄力粉	50g
ベーキングパウダー	2g
バター	30g
砂糖	50g

牛乳	20ml
卵	1個
ジャム	適量

*お弁当おかず用
ミニカップ



○ 作り方

- ① 室温に戻したバターを泡立て器でクリーム状にし、砂糖をすり混ぜる。卵、牛乳を加え、さらに混ぜる。
- ② ①に薄力粉とベーキングパウダーをふるって入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ ②をペーパーカップ半分の高さまで流し入れる。ジャムを入れて軽く混ぜ、レンジ500Wで2分加熱する。

竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。
(生地がついた場合は、様子を見て10秒ずつ加熱)

(間食) ラッシー

○ 食材(2人分)

ヨーグルト	100g	砂糖	大さじ1
牛乳	100ml	はちみつ	小さじ1/2

○ 作り方

① 材料を全て混ぜ合わせる。

* 好んで氷やジャムを加えてもOK。
果物を入れる場合はミキサーで混ぜる。
冷凍果物も美味しい。