

# 『**消化器術後の方の お食事**』

2010年9月9日(木) 10:30-12:30

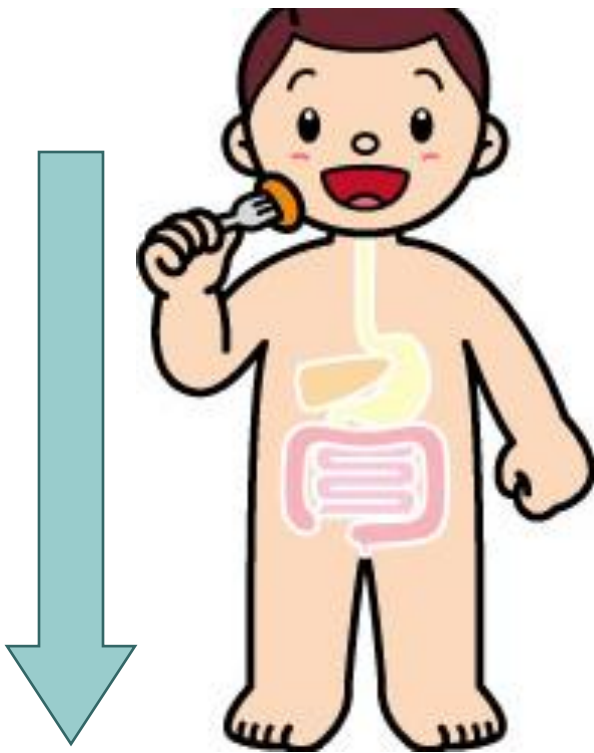
第46回 柏の葉料理教室

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

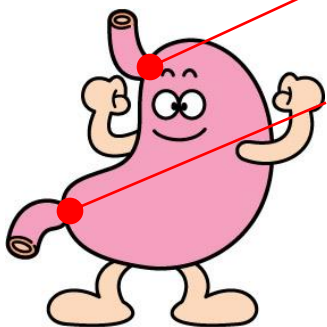
1) 食べ方 2) 食べる量 3) 食事内容

# 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

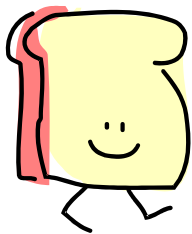
- 食べ物を細かくする
- 消化液がよく絡み、作用しやすい
- 胃腸の形に合わせてスムーズに通る

## ② ゆっくり食べましょう

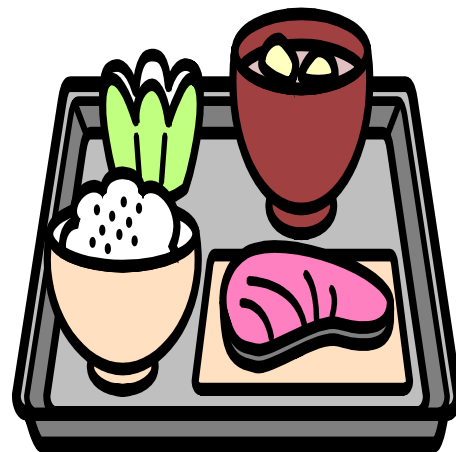
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

### 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

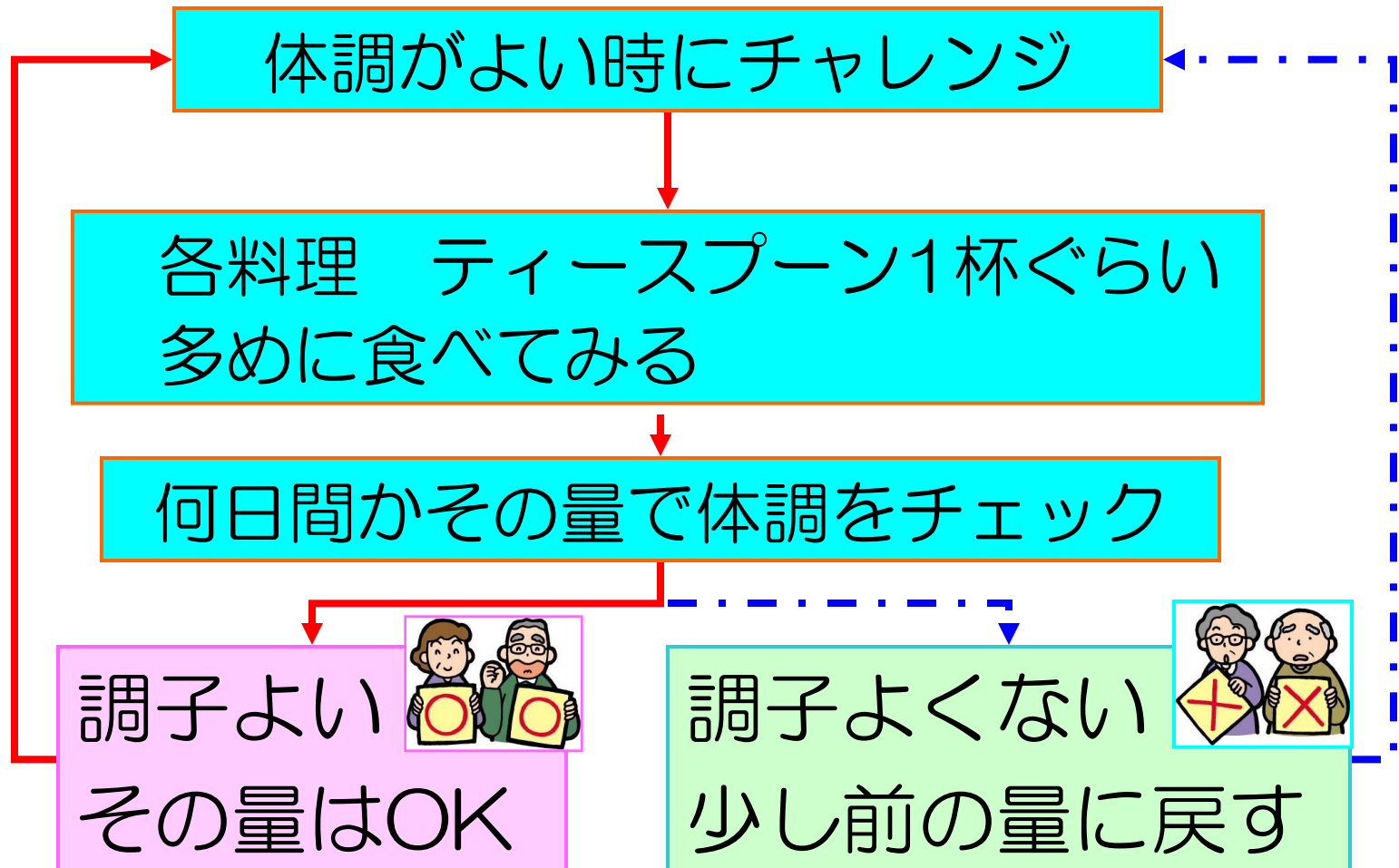
## ⑥ 食後はゆったりと過ごしましょう

- 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

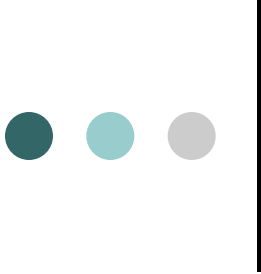
# 食事メニュー

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。