

The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with small yellow triangles. The overall aesthetic is clean and modern.

『消化器術後の方のお食事』

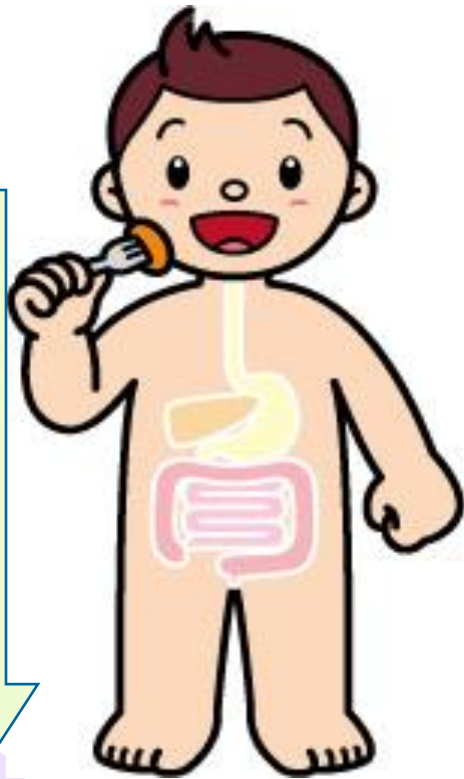
第56回 柏の葉料理教室

2011年2月24日(木) 10:30-12:30

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、食塊しよくかいを作る
- ②**咽頭**：嚥下反射により飲み込みを行う
- ③**食道**：蠕動運動で食塊しよくかいを胃へ送る
- ④**胃**：1) 食べた物を貯留
2) 胃液と混ぜ、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”**
→ 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、つかえ、胸やけ、むかつき、こみあげ
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。

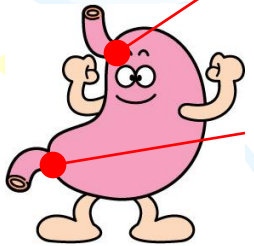
食道 つかえ感、こみ上げ、胸焼けなどの症状

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（胃上部）
- 幽門保存術：もたれ感、満腹感を感じやすい、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（胃下部）
- 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（食後の不快感、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

- 食べ物を細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃・食道等消化管の形に合わせてスムーズに通しやすい

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

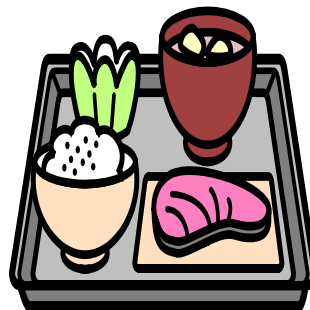
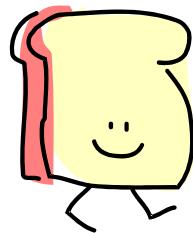
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を増減して調節しましょう
- 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)

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、消化の悪い食品の摂りすぎに注意！

	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	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・こんにゃく・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、濃すぎる味付け(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
- 熱すぎる物・冷たすぎる物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


- 進んだり戻ったり自分のペースで

体調がよい時にチャレンジ

各料理 ティースプーン1杯ぐらい
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

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たくさん食べていませんか？



『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



胃腸にやさしい「ひな祭り」術後メニュー

食事(小盛)

- ひし餅風ちらし寿司

(220kcal たんぱく質 6.8g 食塩相当量0.8g)

消化の良い食材を使ったちらし寿司

- ひな人形の蓮根豆腐団子

(138kcal たんぱく質14.8g 食塩相当量1.1g)

鶏挽肉・豆腐・おろし蓮根でふわふわ団子
電子レンジでおいを抑え、簡単調理
あんかけでなめらかな口当たり

- クイックふろふき大根

(23kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量0.4g)

圧力鍋を使い短時間、やわらか野菜料理

- 金銀豆腐のお吸い物

(21kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量1.0g)

お祝い向きの汁物(金=卵豆腐/銀=絹豆腐)

間食(分割食)

- ひな祭り3色ゼリー

(101kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.1g)

牛乳・生クリームで少量・高栄養ゼリー
3色の彩り→ひし餅風ひな祭りゼリー

栄養量

食事	402kcal	たんぱく質24.2g	食塩相当量3.3g
食事+間食	503kcal	たんぱく質27.6g	食塩相当量3.3g



ひし餅風ちらし寿司

● 材料(2人分)

ご飯 茶碗大盛り1杯

★ 寿司酢

酢 小さじ1.5

砂糖 小さじ2/3

塩 1~2つまみ

★ 酢飯に混ぜる具材

高野豆腐 1/4枚

人参 1/20本

だし 大さじ1

砂糖 小さじ1/5

みりん 小さじ1/10

醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1/5

★ 重ねる具材

(上段)

鮭フレーク 大さじ2

(中段)

きゅうり 1/3本

★ 飾り具材

卵 1/2個

砂糖 小さじ1/3

塩 少々

サラダ油 小さじ1/4

人参 花形2枚

絹さや 2枚

• 作り方

【寿司飯】

- ①高野豆腐は水で戻し、押し絞り、細切りにする。
人参は皮むき、せん切りにする。
- ②鍋に高野豆腐、人参、だし、砂糖、みりん、醤油、酒を入れやわらかく煮る。
- ③酢に砂糖、塩を溶かし、ご飯に混ぜる。②を加え、よく混ぜる。

【重ねる・飾り具材の準備】

- ④きゅうりはピーラーで縦に薄く切り、さっと茹でる。人参は花形に抜き、茹でる。絹さやは筋を取り除いて塩茹でにし、斜め半分に切る。
- ⑤卵に砂糖、塩を加え混ぜ、サラダ油を薄く敷いたフライパンで薄く焦げ目を付けずに焼く。折り畳んで細く切り、錦糸卵を作る。

【仕上げ】

- ⑥バットにラップをしわにならないよう、角までぴたりと敷きつめる。
- ⑦鮭フレークを広げ、寿司飯の1/2を置き平らにならす。
茹でたきゅうりを重ね並べ、残りの寿司飯を広げ、平らにする。
- ⑧まな板をバットの上に置き、手を添えて上下を逆さにし、寿司を取り出す。四角く切り出して器に盛り、錦糸卵、人参、絹さやを添える。

ひな人形の蓮根豆腐団子

● 材料(2人分)

鶏挽肉	80g
塩	小さじ1/7
絹豆腐	1/7丁
蓮根	30g
パン粉	大さじ2
玉葱	1/20玉
卵	M玉1/6個
みそ	小さじ2/3
片栗粉	小さじ1.5

(あん)

かに缶	10g
だし	100ml
塩	1~2つまみ
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	適量

(飾り用)

うずらの卵	2個
マヨネーズ	適量
人参・きゅうり等	適量

• 作り方

- ①絹豆腐はペーパータオルに包み、上に重しを置き電子レンジ500Wで1分程度加熱し、水気を切る。
- ②蓮根は皮をむきすりおろす。玉葱はみじん切りにする。
- ③鶏挽肉に塩・みそを加え、混ぜる。さらに絹豆腐、蓮根、玉葱、卵、パン粉、片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- ④平らな所にラップを広げ、③の肉種を卵型に包む。
- ⑤平皿に④を並べ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑥鍋にかに缶、だし、塩、醤油、酒を入れて火にかけてさっと煮る。沸騰したところに水溶き片栗粉を入れ、適度なとろみをつける。
- ⑦うずらの卵は茹でて皮をむき、半分に切る。
きゅうりは皮の緑の部分の薄い長方形に切り取り、お内裏様の杓を形作る。人参は扇状に薄く切る。両方とも軽く茹でる。
- ⑧ ⑥のあんを盛り付け、⑤の団子を二つ並べ、上にうずらの卵、左の団子に杓、右に扇をマヨネーズ等で飾り付ける。

クイックふろふき大根

● 材料(2人分)

大根 厚さ2~3cm輪切り 1/2切 × 2

米 ひとつかみ

だし 適量

(甘味噌だれ)

みそ 小さじ1

だし 小さじ1

みりん 小さじ1/3

酒 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

柚子の皮 少々

- 作り方

- ①大根は2～3の厚さに輪切りにし、半月に切る。
皮をむき面取りをする。裏側に隠し包丁を入れる。
- ②水に大根、米ひとつかみを加え、茹で、アク取りを行う。
表面が半透明になったら、火からおろし、粗熱が取れるまで放置する。水洗いしてザルにあげておく。
- ③圧力鍋に②の大根を並べ、だしを張る。
ふたを閉め、火にかけ、圧力がかかってから10～15分加熱する。
火からおろし、圧力が下がるまで待つ。
- ④鍋にみそ、だし、みりん、酒、砂糖を入れ火にかけてつやが出るまで練る。
- ⑤ ③のふたを開け、大根を器に盛り付け、④をかける。
刻んだ柚子の皮を添える。

金銀豆腐のお吸い物

- 材料(2人分)

絹豆腐 1/15丁

卵豆腐 小1/3丁

お麩 適量

だし 200ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ1/6

- 作り方

①絹豆腐、卵豆腐は1cmのさいの目に切る。

お麩は水で戻し、水気を絞る。

②鍋にだしを温め、塩、醤油で調味をする。

③絹豆腐、卵豆腐、お麩を入れ、お椀に盛る。

ひな祭り3色ゼリー

- 材料(5人分)

(上段)いちごミルクゼリー

いちご牛乳	80ml
ゼラチン	3g
水	25ml

(中段)ミルクゼリー

牛乳	60ml
生クリーム	10ml
砂糖	大さじ1
ゼラチン	3g
水	25ml

(下段)抹茶ミルクゼリー

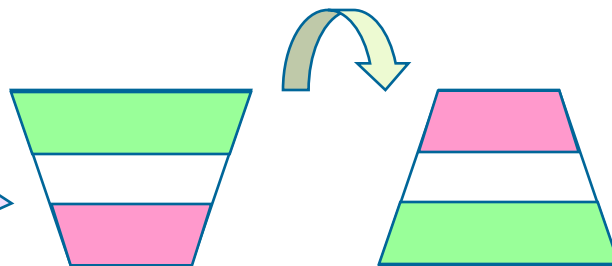
牛乳	60ml
生クリーム	10ml
抹茶	2.5g
砂糖	大さじ1
ゼラチン	3g
水	25ml

果物缶	適量
練乳	適量

• 作り方

- ①いちごミルクゼリーのゼラチンを水に振り入れておく。
- ②鍋にいちご牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。火を止め、ゼラチン加え溶かす。
- ③氷水につけ、とろみがつくまで混ぜて冷まし、器に注ぎ入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ④いちごミルクゼリーがしっかりと固まったら、ミルクゼリー、抹茶ミルクゼリーの順にゼリーを①～③と同様の要領で作る。
- ⑤抹茶ミルクゼリーが固まったら、型から取り出し、果物缶、練乳を好みに添える。

上から作り、重ねてひっくり返すと、ひし餅の3色に！



★きれいに作るポイント

ゼリー液はとろみが付くまでしっかり冷やしてから注ぎましょう。熱いと下の段のゼリーが溶け出し、色が混ざってしまいます。