

『消化器術後の方のお食事』

2011年8月11日(木)10:30~12:30

第66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

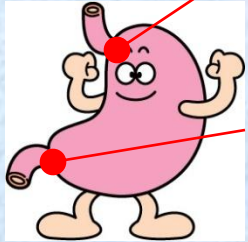
● 噴門側切除：胃の内容物が逆流しやすい、胸焼け症状、げっぷ
(胃上部)

● 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

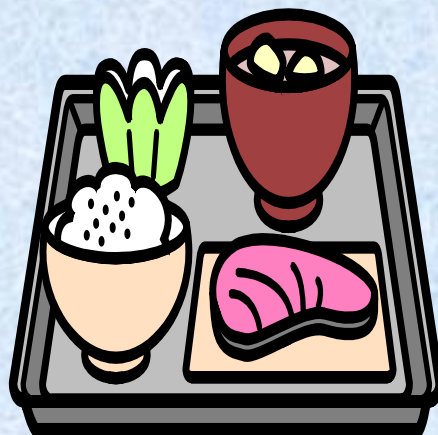
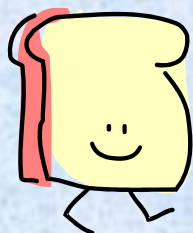
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

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もよい)



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

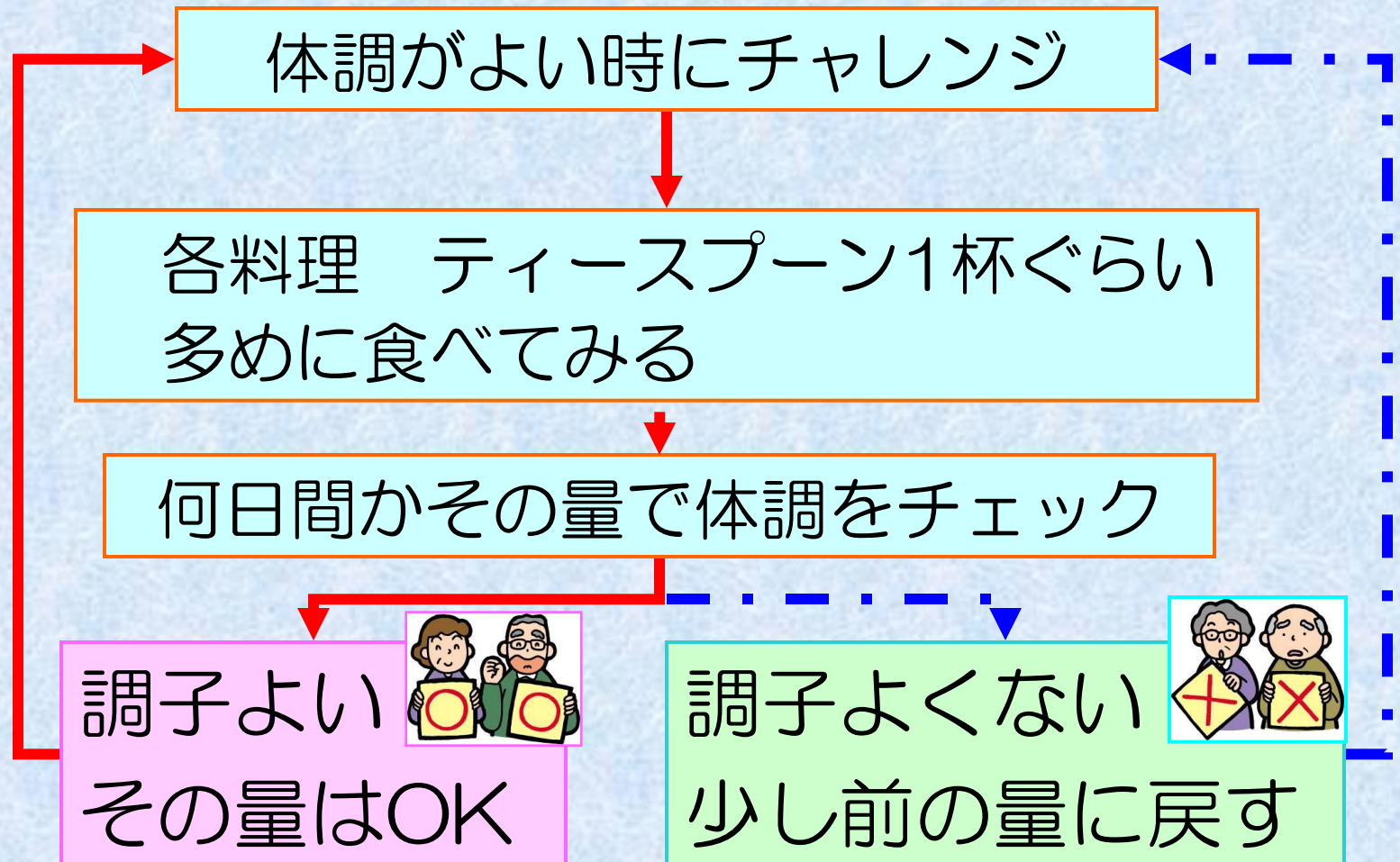
- 香辛料、濃すぎる味付け(酸味, 甘味, 塩味)の物を摂りすぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱すぎる物・冷たすぎる物は温度調整をしましょう

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

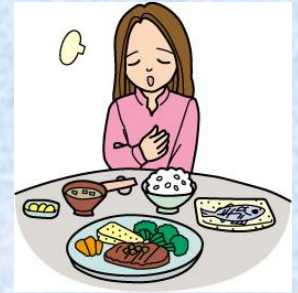
- 進んだり戻ったり自分のペースで



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



調理の工夫で少量高栄養術後メニュー

食事（小盛）

- 軟飯（160kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.0g）

- 鮭とプチトマトのコンソメ煮

野菜たっぷりあっさり洋風煮魚

（103kcal たんぱく質 9.1g 食塩相当量1.7g）

- 薄切りじゃがいものサラダ

薄切り芋・野菜で軟らか変わりサラダ
面倒なタルタルソースも簡単&高栄養

簡単タルタルソース添え

（80kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量0.2g）

- 青梗菜の練り胡麻和え

コク高く、風味良く、滑らかな食感

（15kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.3g）

- パプリカの鮮やかポタージュ

たっぷり野菜もカサを減らして摂ろう

（50kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.9g）

- ヨーグルトプリン苺ソース

乳酸菌でお通じ良好
ヨーグルト風味の爽やか高栄養デザート

（135kcal たんぱく質 3.9g 食塩相当量0.1g）

栄養量	食事	408kcal	たんぱく質16.5g	食塩相当量3.1g
	食事+間食	543kcal	たんぱく質20.4g	食塩相当量3.2g

間食（分割食）



鮭とプチトマトのコンソメ煮

●材料 (2人分)

鮭 1切れ
(ひとり1/2切)

塩 2つまみ
胡椒 少々
白ワイン 小さじ1

プチトマト 4個
キャベツ 1/3枚
玉葱 1/6個

固形コンソメ 1個
水 200ml
バター 小さじ1
白ワイン 小さじ1

塩 少々
胡椒 少々

パセリ 適量

●作り方

- ① 鮭に塩・こしょう・白ワインを振り、臭味を取る。
- ② プチトマトは、湯せんにかけて、皮を剥き、半分に切る。
キャベツは太めの千切り、玉葱は薄切りにする。
パセリはみじん切りにし、流水で水洗い後、水気を絞る。
- ③ 鍋に水を入れ、火にかけて、固形コンソメを溶かす。
沸騰したら①の鮭をペーパータオル等で拭き取りながら鍋に並べる。
- ④ 鮭の上に、②の野菜を乗せ、バター・白ワインを加え、フタをして野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 鮭・野菜に火が通ったら、火から下ろし、皿に盛る。
(必要であれば、塩・こしょうで味を調える。)
- ⑥ 上から刻みパセリを散らす。

薄切りじゃがいものサラダ 簡単タルタルソース添え

●材料 (2人分)

じゃがいも 中2/3個
きゅうり 1/5 本
玉葱 1/10個
人参 1/10本

(タルタルソース)

卵 L玉1/3個
玉葱 適量
マヨネーズ 小さじ2
牛乳 小さじ1/2
塩 ひとつまみ
胡椒 少々

●作り方

- ① ジャがいもは皮を剥き、縦横4つに割り、薄切りにし、水にさらしておく。
- ② きゅうり・玉葱は薄切り、人参は薄めの銀杏切りにする。
- ③ 鍋に水を張り、じゃがいも・人参を火にかけて茹でる。
柔らかくなったら、きゅうり・玉葱も加え、茹でる。
- ④ 器に卵を割りほぐし、電子レンジで10～20秒加熱する。
半熟状になったら、箸・泡立て器等で崩し、スクランブルエッグ状にする。
- ⑤ ④の卵の粗熱が取れたら、玉葱のみじん切り・マヨネーズ・牛乳・塩・こしょうを加え、混ぜる。
- ⑥ ③を器に盛り、⑤をかける。

青梗菜の練り胡麻和え

●材料 (2人分)

青梗菜	2/3株	練り胡麻	小さじ1/2
茹塩	適量	醤油	小さじ2/3
		砂糖	小さじ2/3

●作り方

- ① 青梗菜は、塩茹でし、軟らかくなったら流水で冷やし一口大に切る。
- ② 練り胡麻・醤油・砂糖を混ぜ、①に和え、皿に盛る。

パプリカ鮮やかポタージュ



●材料 (2人分)

パプリカ	1/3個	クリームシチュールウ	1/3皿分
玉葱	1/5個	牛乳	80ml
固形コンソメ	1/3個	塩	ひとつまみ
水	80ml	胡椒	少々

●作り方

- ① パプリカ・玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋に、①の野菜・固形コンソメ・水を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 火からおろし、ミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ④ 鍋にもどし、牛乳、クリームシチュールウを加え、とろみが付くまで煮る。塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

ヨーグルトプリン苺ソース



●材料 (2人分)

プレーンヨーグルト 100g

生クリーム 20ml

牛乳 30ml

砂糖 大さじ2

粉ゼラチン 2.5g

水 小さじ1~2

ジャム 小さじ2



●作り方

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかした後、電子レンジで30~40秒加熱し、溶かす。
- ② ヨーグルト・生クリーム・牛乳・砂糖を混ぜ合わせ、①のゼラチンを加え、混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、冷蔵庫から取り出し、好みにジャムを添える。