

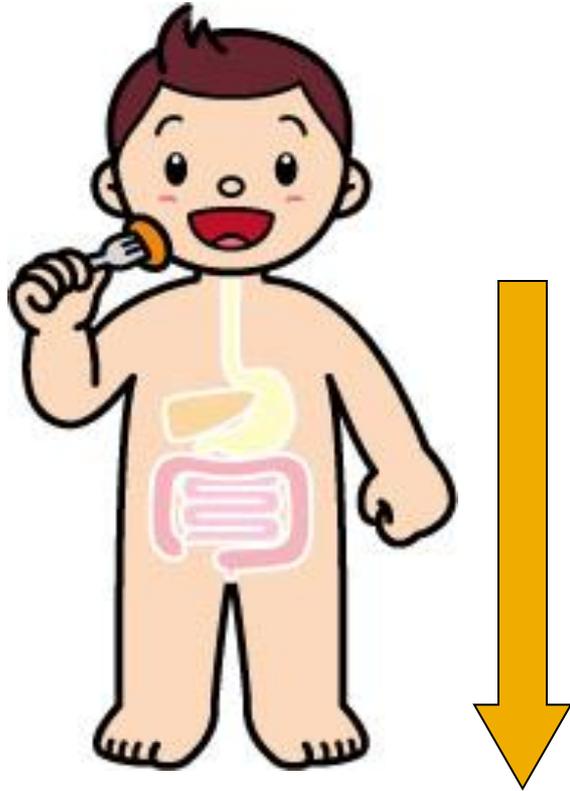
# 『消化器術後の方のお食事』

第107回柏の葉料理教室  
2013年4月25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

## ●消化器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

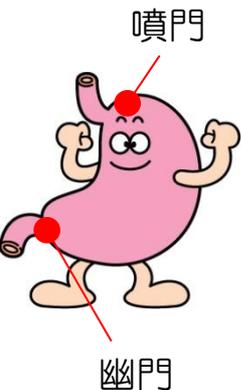
# 消化器術後に伴う症状

★ 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：ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢（胃下部） 胃から腸に流れ込みやすい
- 全摘術：ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢 食道からすぐ腸に流れ込む

※ ダンピング症候群：食後の不快感、食後の動悸、冷や汗、脱力感 等

**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スムーズに通過

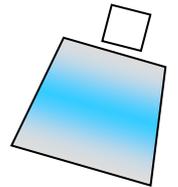
## ② ゆっくり食べましょう

- 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

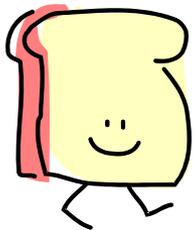
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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、「消化の悪い食品の摂り過ぎ」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・ラーメン・焼きそば                            |
| 主菜  | 脂肪の少ない肉（鶏・豚・牛）<br>魚類（かれい・鮭・帆立・牡蠣・半片）<br>卵焼き・卵豆腐、納豆・豆腐 | 脂肪の多い肉（ベーコン・バラ）<br>脂肪の多い魚（鰻・鯖・鰯等）<br>いか・たこ・貝類 |
| 副菜  | キャベツ・ほうれん草・大根・人参<br>じゃが芋・里芋等の煮物・茹野菜                   | ごぼう・筍・コーン・山菜・きのこ<br>さつま芋・こんにやく類・海藻類           |
| 果物  | りんご・メロン・バナナ・もも・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

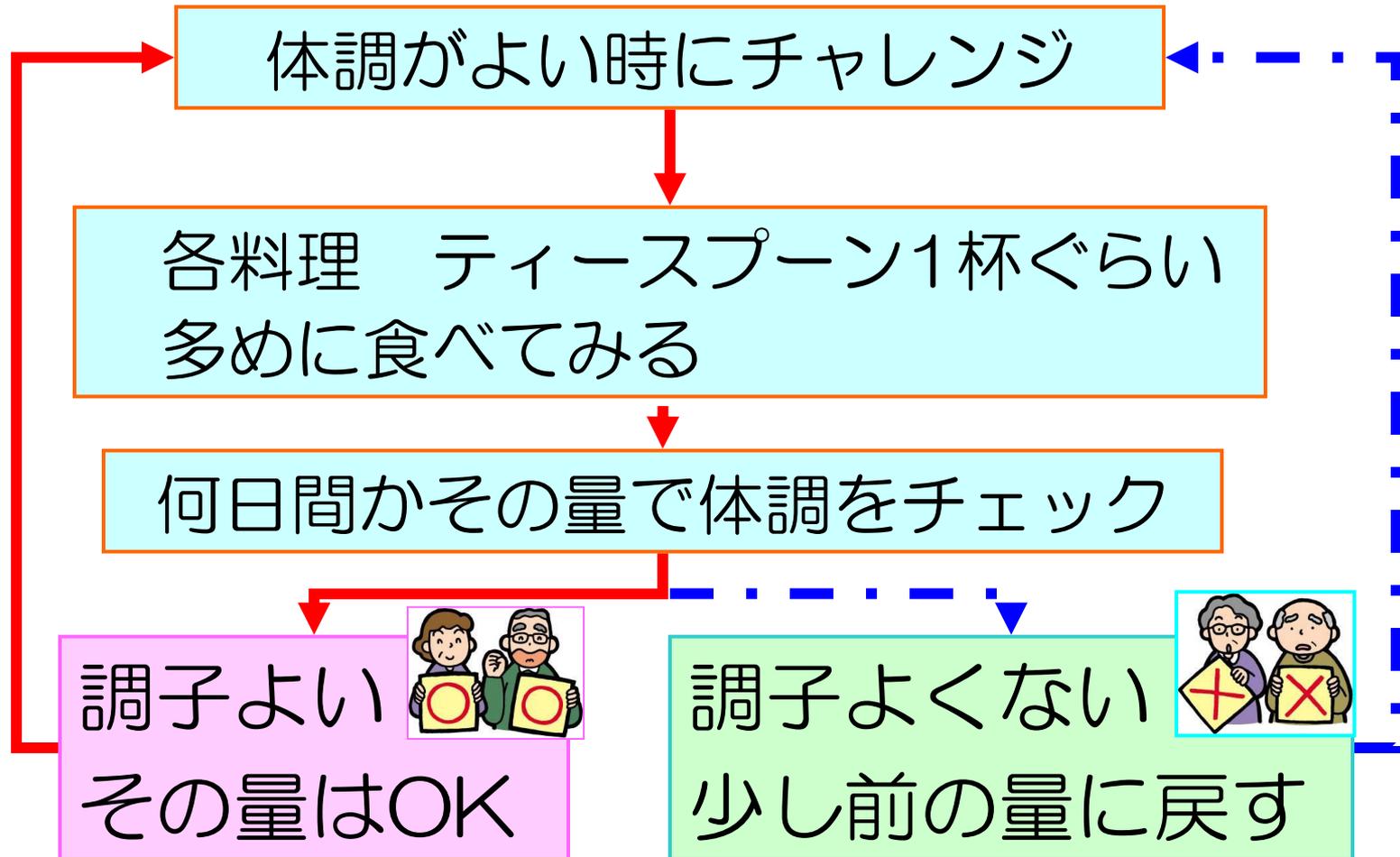
- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

## 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(特に胃・食道切除の場合)

- 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

『**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、間食も補う
- ☑ 消化のよい食べ物を選択する



# 分割食(食事+間食)メニュー

- ▶ やわらかいご飯  
(160kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.0g)  
水分を多めに炊き上げた消化の良い軟飯
- ▶ やわらかボイル鶏つくね  
(137kcal たんぱく質10.1g 食塩相当量1.1g)  
おろし玉葱、食パンでふっくらやわらか  
“茹でる+焼く”調理で、しっとり&臭み軽減
- ▶ そら豆の変わりスフレ  
(63kcal たんぱく質5.1g 食塩相当量0.4g)  
半片と長芋の消化の良いふんわり生地  
旬の食材で作る簡単変わりスフレ料理
- ▶ 皮むきなす・胡瓜のジュースーサラダ  
(29kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.4g)  
調理の工夫で消化良く、やわらかく  
(皮をむく&茹でる)
- ▶ 春キャベツとえびの食べるスープ  
(37kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.8g)  
加熱することでボリューム感軽減  
旬の素材を利用した具沢山スープ
- ▶ (間食) 簡単ミルクティーのバナナパンプディング  
(161kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.3g) 高栄養分割食の簡単おやつ

## 栄養量

エネルギー587kcal たんぱく質24.8g 食塩相当量3.0g

食事



間食



# やわらかボイル鶏つくね

## ▶ 材料（2人分）

### 【鶏つくね】

|       |         |
|-------|---------|
| 鶏ひき肉  | 80g     |
| 塩     | 2つまみ    |
| おろし玉葱 | 小さじ4杯分  |
| 生姜汁   | 小さじ1/2  |
| 食パン   | 6枚切り1/5 |
| 鶏卵    | 1/6個分   |
| 片栗粉   | 小さじ1強   |

|      |      |
|------|------|
| サラダ油 | 小さじ1 |
|------|------|

### 【たれ】

|     |        |
|-----|--------|
| 酒   | 小さじ1   |
| 砂糖  | 小さじ2/3 |
| みりん | 小さじ2/3 |
| 醤油  | 小さじ1.5 |
| 片栗粉 | 小さじ2/3 |
| 水   | 小さじ1   |

### 【付け合せ】

|       |    |
|-------|----|
| ほうれん草 | 1株 |
| 茹で塩   | 少々 |

## ▶ 作り方

- ①食パンは、すり下ろしておく。
- ②鶏ひき肉に塩を入れ、粘りが出るまでよく捏ねる。  
おろし玉葱、生姜汁、鶏卵、食パン、片栗粉を加え混ぜる。
- ③鍋に湯を沸かし、②の生地を一口大に丸め、茹でる。
- ④浮いてきたら取り出し、サラダ油を熱したフライパンに移し、両面を焼き付ける。(少々茹で汁も加える)
- ⑤酒、砂糖、みりん、醤油を合わせたものを回しかける。
- ⑥やや煮詰まり照りが出てきたら、水溶き片栗粉を回しかける。  
フライパンを揺らし、とろみを付け、あんを絡める。
- ⑦器に盛り付け、塩茹でしたほうれん草を添える。

# そら豆の変わりスフレ

## ▶ 材料（2人分）

|   |      |       |   |     |             |
|---|------|-------|---|-----|-------------|
| 〔 | そら豆  | 10粒   | 〔 | 長芋  | 2~3cm分(40g) |
|   | はんぺん | 大1/2枚 |   | 片栗粉 | 小さじ1        |
|   |      |       |   | 塩   | 少々          |

## ▶ 作り方

- ①そら豆はさやから出し、薄皮に切れ目を入れる。  
電子レンジ500Wで1分加熱し、薄皮をむく。
- ②長芋は皮をむく。
- ③そら豆、はんぺん、長芋、片栗粉、塩をフードプロセッサーにかける。
- ④スフレ皿やコーヒーカップ等に③を入れ、ゆるくラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。



# 皮むきなす・胡瓜のジューシーサラダ

---

## ▶ 材料（2人分）

なす 中1/2本  
きゅうり 1/4本  
トマト 中1/6個

コンソメの素 小さじ2/3  
白ワイン 小さじ1/2  
レモン汁 小さじ1  
オリーブ油 小さじ1



## ▶ 作り方

- ①なすは皮をむき、一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。  
きゅうりも皮をむき、輪切りにする。  
トマトは皮、種を取り除き、さいの目に切る。
- ②なす、きゅうりはやわらかく茹で、水気を切る。
- ③コンソメの素、白ワイン、レモン汁、オリーブ油を合わせる。  
なす、きゅうりと和え、空気が入らないようラップをかけ、冷蔵庫でなじませる。
- ③食べる前にトマトをさっと混ぜ、器に盛り付ける。

# 春キャベツとえびの食べるスープ

## ▶ 材料（2人分）

|        |      |   |        |       |
|--------|------|---|--------|-------|
| 冷凍むきえび | 小10尾 | （ | 水      | 200ml |
| 春キャベツ  | 中1枚  |   | コンソメの素 | 小さじ1  |
| 新玉葱    | 1/6個 |   | 酒      | 小さじ1  |
|        |      |   | バター    | 小さじ1  |

## ▶ 作り方

- ①春キャベツはざく切り、新玉葱は薄切りにする。  
冷凍えびはさっと茹で、解凍しておく。
- ②鍋にバターを熱し、キャベツ、玉葱、えびを炒める。
- ③しんなりしたら、水、コンソメの素、酒を加えやわらかく煮る。器に盛り付ける。



# 簡単ミルクティーのバナナパンプディング

---

## ▶ 材料（2人分）

|        |        |      |      |
|--------|--------|------|------|
| ロールパン  | 1個     | はちみつ | 小さじ2 |
| バナナ    | 1/3本   |      |      |
| 牛乳     | 50ml   |      |      |
| 紅茶     | 1パック   |      |      |
| バニラアイス | 大さじ1杯分 |      |      |
| 砂糖     | 小さじ4   |      |      |
| 卵      | M1/2個  |      |      |

---



## ▶ 作り方

- ①ロールパンは一口大に切っておく。  
バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ②牛乳を火にかけて、沸騰直前で火を止める。  
紅茶のティーパックを入れ、ミルクティーを作る。  
(牛乳は電子レンジで温めても可)
- ③②にバニラアイス、砂糖を加え、溶かす。  
卵を入れ、よく混ぜる。
- ④器にロールパンを敷き、バナナを並べ、  
③の液を注ぎ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑤好みではちみつをかけて食べる。  
(温かくても、冷たく冷やしても美味しい)