

『消化器術後の方のお食事』

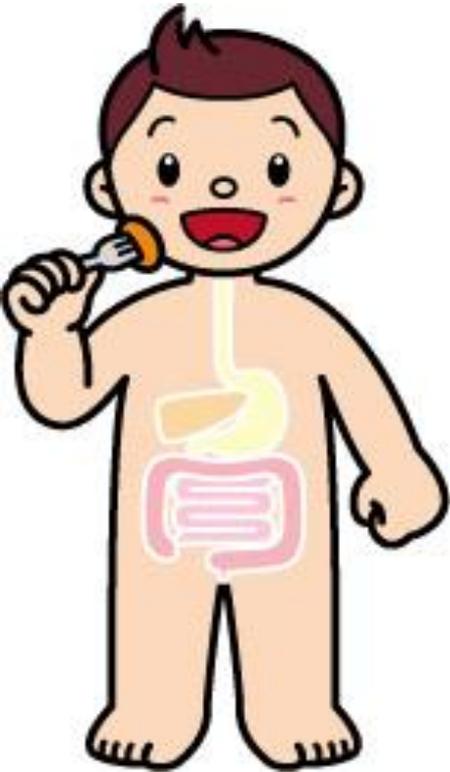
第121回 柏の葉料理教室

2013年12月12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

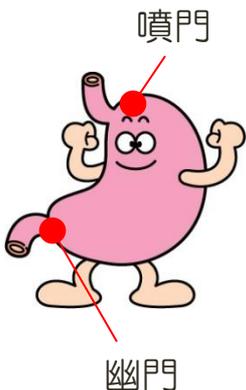
● 噴門側切除：胃の内容物が逆流しやすい、胸焼け症状、げっぷ
(胃上部)

● 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

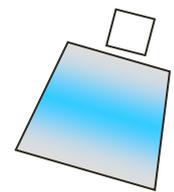
- 食べ物を細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃・食道等 消化管の形に合わせてスムーズに通過

② ゆっくり食べましょう

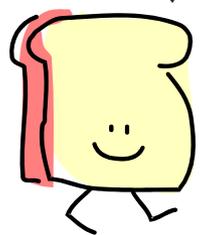
- 胃腸への食べ物の急降下を防ぐ
- 「ついつい」の食べ過ぎを防ぐ

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） 魚類（かれい・鮭・帆立・牡蠣・半片） 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（鰻・鯖・鰯 等） 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・筍・コーン・山菜・きのこ 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

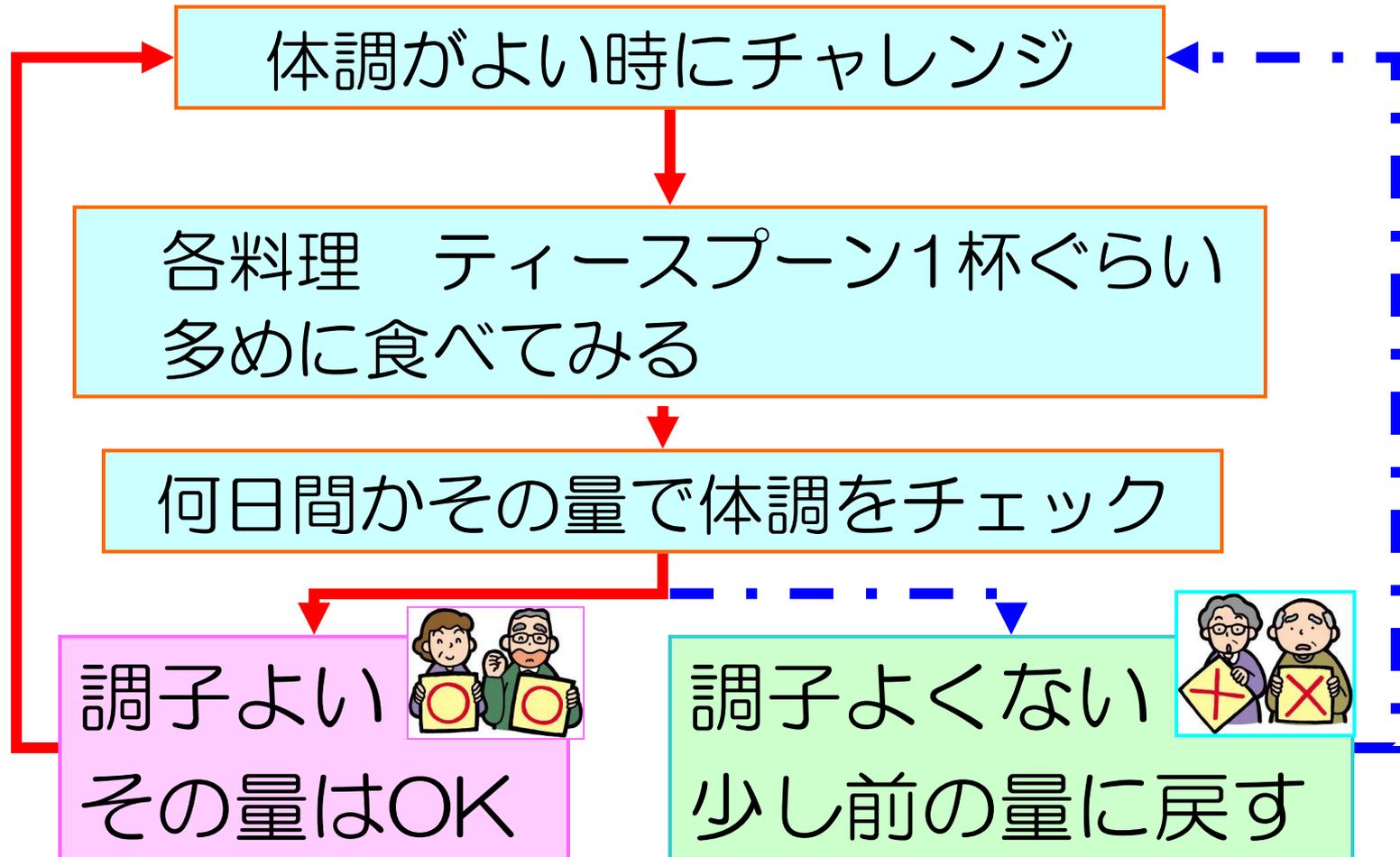
- 香辛料、濃過ぎる味付け(酸味、甘味、塩味)のものを摂り過ぎないように注意しましょう
- アルコールは控えましょう
- 香辛料等は香り付け程度にしましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

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



いろいろな箇所別の術後メニュー

- (口腔) 簡単チキンライス
クリームソースかけ
(325kcal たんぱく質13.1g 食塩相当量1.0g)

パラパラご飯もクリーム
ソースでしっとりまとめて

のど越しの良いムース状
電子レンジで作る簡単料理

- (食道) エビとほうれん草のなめらかムース
(81kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量0.8g)

乳酸菌の働きを利用した
ぬか漬け風の即席つけもの

- (大腸) ぬか要らず！簡単ヨーグルトぬか漬け
(13kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

- (大腸) 繊維たっぷりコーンスープ
(60kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.8g)

固い繊維も細かく砕いて
腸閉塞のリスクを軽減

(間食)

- (胃・食道) 少量高栄養のミニフレンチトースト
(118kcal たんぱく質3.5g 食塩相当量0.3g)

分割して摂る高栄養おやつ
パサつくパンもしっとり

栄養量

エネルギー597kcal たんぱく質26.4g 食塩相当量3.3g

(食道)エビとほうれん草のなめらかムース (間食)(胃・食道)少量高栄養のミニフレンチトースト



(口腔)簡単チキンライス
クリームソースかけ

(大腸)ぬか要らず!
簡単ヨーグルトぬか漬け

(大腸)繊維たっぷり
コーンスープ

(口腔) 簡単チキンライス クリームソースかけ

<チキンライス>

- 材料 (1合分：約3人分)

米 1合

鶏胸肉 1/3枚

玉葱 中1/4個

人参 中1/6本

コンソメ 小さじ1/3

胡椒 少々

白ワイン 小さじ2

ケチャップ 小さじ4

トマトジュース 100ml

バター 小さじ1

• 作り方

- ①米を研ぎ、ザルに上げておく。
- ②鶏胸肉は筋を取り除き、小さめの一口大に切る。
- ③玉葱、人参は粗みじんに切る。
- ④炊飯釜に、研いだ米、コンソメ、胡椒、白ワイン、ケチャップ、トマトジュース、バターを入れ、水を米の合数分に合わせ、ひと混ぜする。
- ⑤鶏胸肉、玉葱、人参を加え、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、全体を切るように混ぜ、器に盛り付ける。

<クリームソース>

• 材料 (2人分)

魚肉ソーセージ	1/3本	ブロッコリー	小房2個
ほうれん草	1株		
茹で塩		卵黄	大さじ1
玉葱	中1/6個		
サラダ油	小さじ1/4		
バター	小さじ1/4		
白ワイン	小さじ1		
小麦粉	小さじ2		
牛乳	100ml		
鶏がら粉末	小さじ1/3		
胡椒	少々		

• 作り方

- ①魚肉ソーセージは薄くスライスする。
ほうれん草は塩茹でし、根元を切り落とし、2～3cmの長さに切る。玉葱はみじん切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。
卵黄は耐熱皿に溶きほぐし、電子レンジで1個分当り約30秒加熱し、熱いうちにフォーク等で細かくほぐす。
- ②鍋にサラダ油、バターを熱し、玉葱を炒め、しんなりしたら白ワインを振る。
- ③小麦粉を振り入れ、玉葱と絡めながら炒める。
なじんできたら、牛乳、鶏がら粉末、胡椒を加え、とろみがつくまで、よくかき混ぜながら煮る。
- ④魚肉ソーセージ、ほうれん草を加える。
- ⑤器にチキンライスを盛り、④のクリームソースをかける。
ブロッコリー、卵黄を添える。

(食道) エビとほうれん草のなめらかムース

• 材料 (2人分)

<えびムース>

むきえび	40g
卵白	1/3個分
牛乳	小さじ2
生クリーム	小さじ1
鶏がら粉末	小さじ1/8
白ワイン	小さじ1/2
塩	2つまみ
胡椒	少々

<ほうれん草ムース>

木綿豆腐	1/8丁
はんぺん	中1/4枚
ほうれん草	1/2株
卵白	1/3個分
生クリーム	小さじ1
鶏がら粉末	小さじ1/8
白ワイン	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

<コンソメゼリー>

コンソメ	小さじ1/5
水	大さじ2強
ゼラチン	0.5g
パセリ	適量

• 作り方

- ① <えびムース> えびは背わたを取り除き、塩、酒(分量外)を振り、よく揉む。流水で汚れを取り除いておく。
<ほうれん草ムース> ほうれん草等の野菜は茹でる。木綿豆腐は水気を切り一口大、はんぺんも同様に切る。
- ② <えびムース> <ほうれん草ムース>の各々の材料を合わせ、ミキサーにかける。
- ③ ラップを広げ、②を棒状に包み、両端を輪ゴム等で止める。
- ④ 電子レンジで加熱し、粗熱が取れるまで置いておく。
- ⑤ <コンソメゼリー> 水にコンソメ顆粒、粉ゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ⑥ 電子レンジで加熱し、ゼラチンが溶けたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ ④のラップを外し、切る。器に盛り付け、⑥のコンソメゼリーを崩しながら、かける。パセリを添える。

(大腸)ぬか要らず！簡単ヨーグルトぬか漬け

• 材料（2人分）

きゅうり	1/3本	ヨーグルト	大さじ6
大根	30g	みそ	小さじ1/2
		塩	2つまみ

• 作り方

- ①きゅうりは薄切り、大根は薄いいちょう切りにする。
- ②ビニール袋にヨーグルト、みそ、塩を入れ、よく揉み混ぜる。①を加え、全体的に揉み、なじませる。
- ③一晩冷蔵庫で冷やし、漬け込む。
- ④器に盛り付ける。

(大腸) 繊維たっぷりコーンスープ

• 材料 (2人分)

コーンクリーム缶	100g	卵	1/5個
水	100ml	〔片栗粉	小さじ1
鶏がら粉末	小さじ2/3		水
酒	小さじ1		
胡椒	少々	パセリ	少々

• 作り方

- ①コーンクリーム缶、水を合わせ、ミキサーにかける。
- ②①を鍋に入れ火にかける。鶏がら粉末、酒、胡椒を加える。
- ③沸騰したら、卵、水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで煮る。
- ④器に盛り、刻みパセリを散らす。

(間食)

(胃・食道)少量高栄養のミニフレンチトースト

• 材料 (2人分)

<フレンチトースト>

バゲット	2切れ
牛乳	大さじ3
砂糖	大さじ1強
卵	1/2個
バター	小さじ1

<いちごソース>

いちご	1粒
砂糖	小さじ2/3
レモン汁	少々
いちご (飾り用)	1粒

• 作り方

① <フレンチトースト>

ボールに牛乳を入れ、砂糖を溶かし、バゲットを浸す。
溶き卵を加え、絡める。

*牛乳⇒卵の順にパンに含ませると中身がふわふわ、
外側が歯触り良く仕上がります。

② フライパンにバターを敷き、①を両面焼く。

③ <いちごソース>

鍋にいちご、砂糖を入れ、潰す。

火にかけて、焦げないように、かき混ぜながらさっと煮る。

レモン汁を加え、火を止める。

④ 器にフレンチトーストを盛り付け、③のいちごソースをかけ、飾り用のいちごを添える。