

『消化器術後の方のお食事』

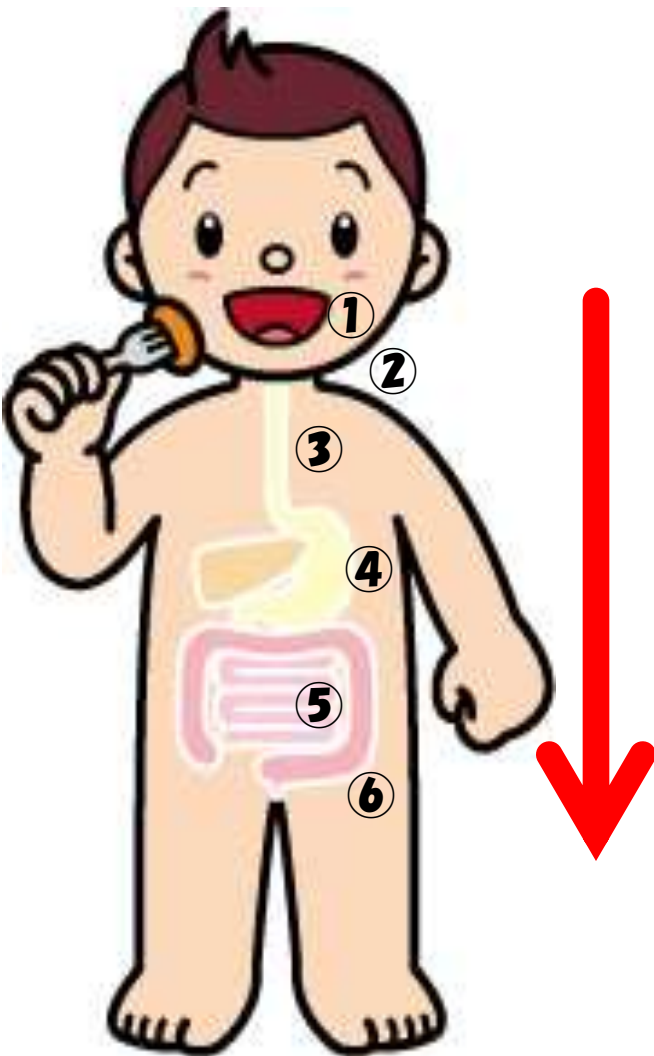
第178回 柏の葉料理教室

2016年6月8日（水） 12：00-14：00

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、消化・殺菌
3) 十二指腸にゆっくりと移送
- 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”

⇒ 身体の機能の変化に合わせた
食べ方・食事選択が必要



●消化器術後の食事トラブル

⇒ 嘔吐、つかえ、胸焼け、むかつき、込み上げ
腹満感、動悸、脱力感、下痢、便秘など

食事の工夫で予防・改善できる場合も多い

- 1) 食べ方**
- 2) 食事量**
- 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

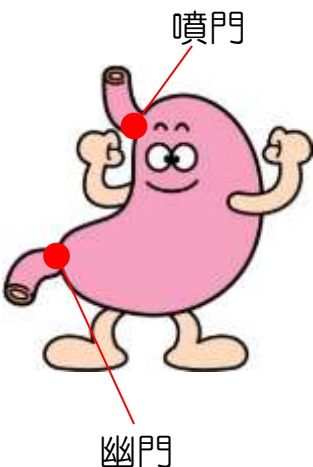
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

食道

つかえ感、込み上げ、胸焼け等

胃

食事量が減る、込み上げ、胸焼け、満腹感、下痢、便秘、ダンピング等



- 噴門側切除 : 胃内容物の逆流、胸焼け、げっぷ (胃上部)
- 噴門幽門保存 : もたれ感、満腹感、胃膨満感
- 幽門側切除 : ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢 (胃下部) 胃から小腸に食物が流れ込みやすい
- 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、腸閉塞等

術後の食べ方(共通)

① よく噛みましょう

- 食べものを細かく砕く
- 消化液がよく絡み、消化しやすくなる
- 胃や食道等の消化管の形に合わせスムーズに通過

よく噛んで
ゆっくり食べよう♪



② ゆっくり食べましょう

- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



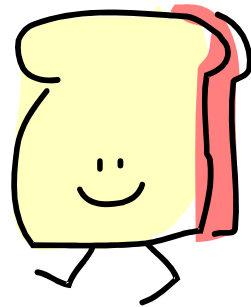
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 体調に応じ、量を増減して調整しましょう
- 一食量が少ない時は、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良いでしょう)

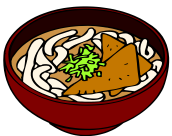


体調に応じて
調整してね♪

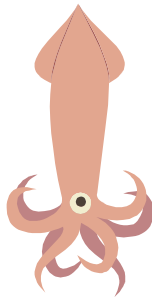


④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

• 食べてはいけない食品はありませんが、



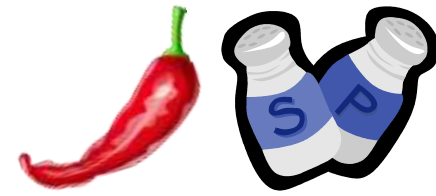
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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 麩	玄米 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) 卵料理 卵豆腐 納豆 豆腐	脂肪の多い肉 (ベーコン・ハム バラ肉) 脂肪の多い魚 (鰻 鯖 鰹 等) いか たこ 貝類
副菜	キャベツ ほうれん草 小松菜 白菜 大根 かぶ 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 里芋 等の煮物や茹野菜	ごぼう たけのこ コーン 山菜 きのこ さつまいも こんにやく 白滝類 海藻類
果物	りんご メロン バナナ 桃 果物缶	パイナップル 梨 柿 ドライフルーツ
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
- 香辛料等は、香り付け程度にとどめましょう
- アルコールは控えましょう
- 熱過ぎる・冷た過ぎるものは温度調整をしましょう

⑥ 食後はゆったいと過ごしましょう



- 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)

体調がよい時にチャレンジ

各料理ティースプーン1杯程度多めに食べてみる

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

すすんだい↑ もどったい↓ 自分のペースで
焦らず食べましょう ♪ ♪



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、ゆっくり食べる
- ☑ 量は一度に増やさず段階的にUP
- ☑ 量が少ない時期は、間食も補う
- ☑ 消化のよい食べ物から、徐々に選択肢を広げていく



消化が良く食べやすい術後メニュー

○しっとり南瓜フレンチトースト
(178kcal たんぱく質5.9g 食塩相当量0.4g)

かぼちゃ風味のしっとりフレンチトースト
少量高栄養で分割食にもおすすめ

○肉まん風蒸しパン
(151kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.7g)

ホットケーキミックス使用のお手軽蒸しパン
あんこやチーズ等へのアレンジも豊富!!

○冷しゃぶ～さっぱり味噌豆腐ソース
(114kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量0.4g)

薄切り肉 + 片栗粉でやわらかく
さっぱりした絹豆腐の酢味噌ソース

○レタスのさっと煮
(24kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.2g)

ゆずの食感を活かしたあっさり煮
ホタテの旨味で薄味でも美味しい

○おろしトマトのシャーベットスープ
(27kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.8g)

冷凍するとトマトの皮むきも簡単
ひんやりした口当たりの冷製スープ

○ほろほろたまごクッキー
(118kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.0g)

一口サイズで口どけのよい卵クッキー
ココアときなこの2種の味わい♪

栄養量 エネルギー612kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量2.5g

肉まん風蒸しパン

レタスのさっと煮

しっとり南瓜フレンチトースト おろしトマトのシャーベットスープ 冷しゃぶ~さっぱり味噌豆腐ソース



試食時のポイント

- 現在、消化器術後の方は無理せず、食べられる量だけを食べてみましょう。量的負担が少なく、栄養価の高いものを間食にしてみてもいいでしょうか。
- 術後でない方も、食事の量や、材料の固さ等をみながら試食をしてみてください。



しっとり南瓜フレンチトースト

●材料(2人分)

食パン 4枚切り1/2枚

南瓜 40g

卵 M玉1/2個

牛乳 80ml

砂糖 小さじ2

バター 適量

シナモン 少々

メープルシロップ
大さじ1

●作り方

- ①南瓜は皮を剥き、種を取り、やわらかくなるまで蒸す。
(ラップをし、電子レンジでも可)
- ②ミキサーに①、卵、牛乳を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
ざるなどで濾す。
- ③②に、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ④バットに③の卵液を流し入れ、半分に切ったパンを並べる。
ひっくり返ししながら、卵液が無くなるまでしっかりと馴染ませる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、溶かしバターを塗る。
④のパンを並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。
(フライパンで弱火でじっくり加熱でも可)
- ⑥器に盛り、お好みでシナモン、メープルシロップをかける。

肉まん風蒸しパン

●材料(2人分)

ホットケーキミックス	50g
牛乳	小さじ2
ヨーグルト	小さじ4
ごま油	小さじ1/2

鶏挽肉	20g
春雨	3g
玉葱	中1/20個
ごま油	小さじ1/4

水	大さじ1
鶏がらスープの素	ひとつまみ
	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
おろし生姜	少々
片栗粉	小さじ1/3
水	小さじ1/3

●作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、ヨーグルト、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。
- ②春雨は水で戻し、細かく刻んでおく。
玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油を敷き、鶏挽肉を炒める。
ほぐれたら、②、水、鶏がらスープの素、塩、砂糖、醤油を加え煮含める。
おろし生姜を入れ、煮汁が残るようなら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④耐熱カップやマフィンカップに①の生地を半分流し入れる。
③の具材を中心にのせ、残りの生地を流し入れる。
- ⑤蒸し器で10～15分蒸す。

冷しゃぶ～さっぱり味噌豆腐ソース

●材料(2人分)

豚もも薄切り肉	80g
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
だし汁	適量
酒	小さじ2

絹豆腐	1/5丁
味噌	小さじ1/2
酢	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

キャベツ	中1枚
きゅうり	1/3本
黄パプリカ	1/6個

●作り方

- ①豚もも薄切り肉は酒を振り、しばらく置き、水気を拭きとる。
両面に片栗粉をまぶす。
- ②鍋にだし汁、酒を入れ煮立たせる。
①を1枚ずつ入れ、火が通ったら、冷水に取りししっかりと冷やす。
- ③キャベツは千切りにし、さっと茹で、よく水気を絞る。
きゅうりはせん切りにする。
黄パプリカは皮を剥き、薄切りにする。
- ④ボウルに水切りをした絹豆腐、味噌、酢、塩、胡椒を入れ
泡立て器でしっかりと混ぜ合わせる。
(ミキサーやフードプロセッサーでも可)
- ⑤器に③の野菜を盛り、②の肉をのせ、④のソースをかける。

レタスのさっと煮

●材料(2人分)

レタス	60g	鶏がらスープの素	
人参	1/8本		小さじ1/6
ほうれん草	1株	水	小さじ4
帆立缶	20g	ごま油	小さじ1/4

●作り方

①レタスは適当な大きさに手でちぎる。

人参はせん切りにする。

ほうれん草は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。

4～5cmに切る。

②鍋に鶏がらスープの素、水、人参を入れ火にかける。

③火が通ったら、レタス、ほうれん草、帆立缶を加え、ごま油を回しかける。

しんなりしたら、火からおろし、器に盛り付ける。

おろしトマトのシャーベットスープ

●材料(2人分)

トマト	1/2個	塩	小さじ1/4
トマトジュース	1/2カップ	胡椒	適量
オリーブオイル	小さじ1/2	パセリ	適量

●作り方

- ①トマトはヘタを落とし、種を取り除き、冷凍する。
- ②固まったトマトを水にさらし、皮を剥き、一口大に切る。
- ③ミキサーに②、トマトジュース、オリーブオイル、塩を入れよく攪拌する。
- ④器に盛り、胡椒、刻んだパセリを添える。

ほろほろたまごクッキー

●材料(2人分)

<A: きなこ味>

卵黄	M玉1/4個分
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
牛乳	小さじ2/5
きなこ	1g

<B: ココア味>

卵黄	M玉1/4個分
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
牛乳	小さじ2/5
ココア	1g

●作り方

- ①ボウルにAの材料を入れよく混ぜる。
- ②ボウルにBの材料を入れよく混ぜる。
- ③それぞれをよく捏ね、生地が馴染んだら、一口大に丸める。
- ④クッキングシートを敷いた天板に生地を並べ、160°Cに予熱したオーブンで15分程度焼く。