

『消化器術後の方のお食事』

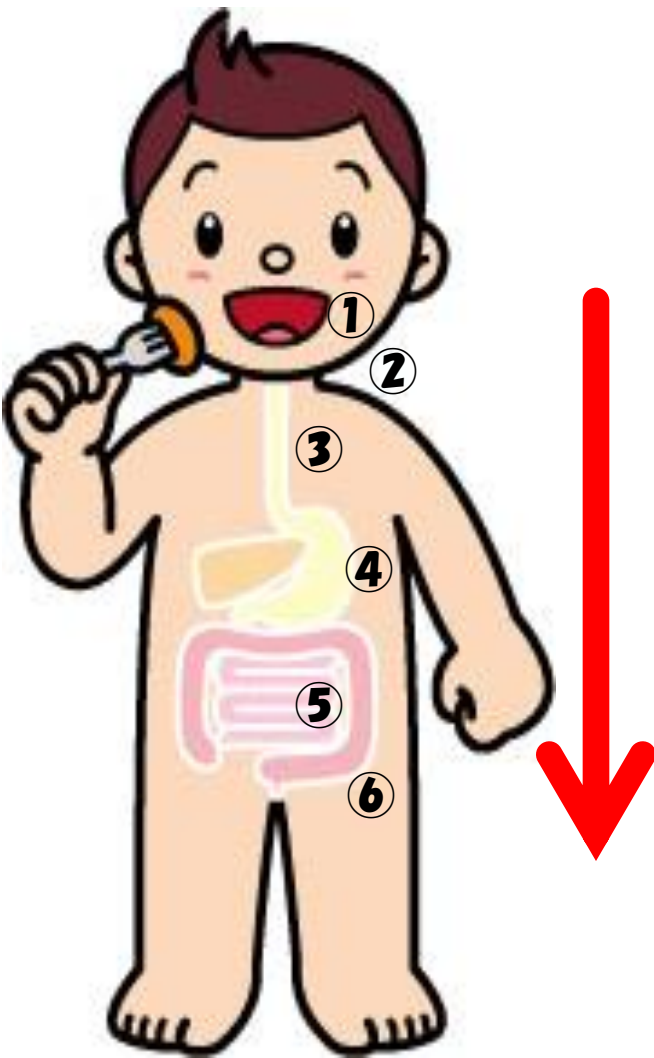
第208回柏の葉料理教室

2018年1月24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

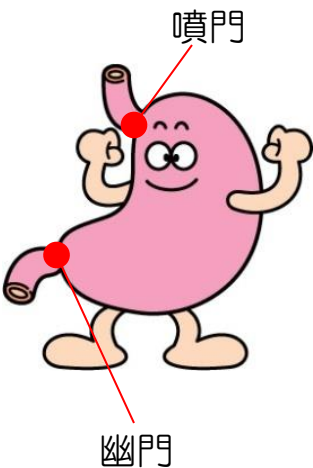
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

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てスムーズに通過

よく噛んで
ゆっくり食べよう♪



② ゆっくり食べましょう

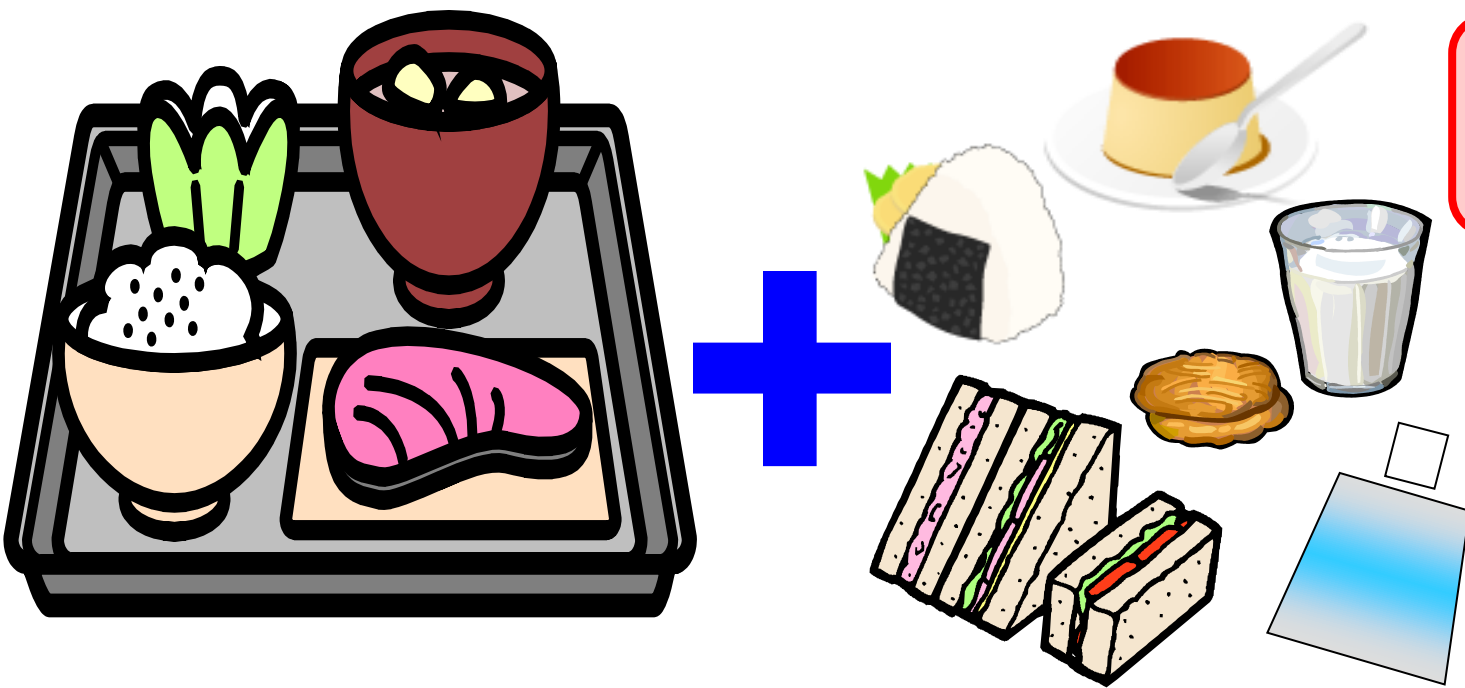
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



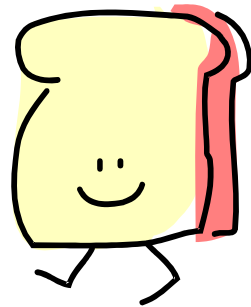
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

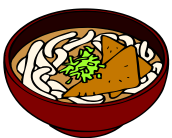


体調に応じて
調整してね♪



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、



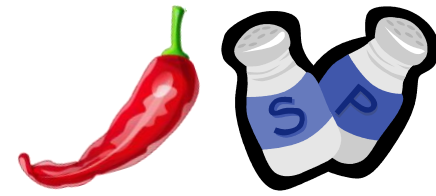
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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

○ほうじ茶飯

(179kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.2g)

白米にほうじ茶の香りで香ばしく塩分少な目でもアレンジ可能♪

○せんべい汁

(58kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.6g)

普段の汁物の目先を変化♪
やわらかくすれば術後でもOK!

○ひき肉で重ねカツ煮

(167kcal たんぱく質10.0g 食塩相当量1.1g)

油がなくてもしっかりカツ煮に!
ご飯にのせればのど越しも良好♪

○納豆ナムル

(55kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.5g)

副菜でたんぱく質補給!
旬の食材で簡単アレンジ♪

○どら焼き～チーズ南瓜あん～

(175kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.1g)

定番の和菓子を自宅でも簡単♪
具材次第でオリジナルどら焼きに

栄養量 エネルギー634kcal たんぱく質22.1g 食塩相当量2.5g

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。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



消化が良く食べやすい術後メニュー

納豆ナムル



どら焼き
~南瓜チーズあん~



ひき肉で重ねカツ煮



ほうじ茶飯



せんべい汁



ほうじ茶飯

●材料(精白米1合分:3人前程度)

精白米	1合
ほうじ茶	240cc(通常よりやや多め)
塩	少々
根生姜	6g
万能ねぎ	3g

●作り方

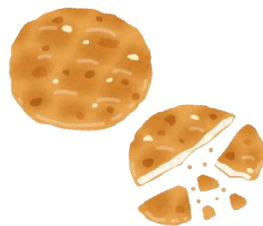
- ①生姜は洗って皮をむき、せん切りにする。
- ②万能ねぎは洗って小口切りにする
- ③精白米を研ぎ、炊飯器に入れたら分量のほうじ茶(冷たいもの)を注ぎ、さらに①と塩を加えて通常炊飯する。
- ④炊き上がったたら器に盛り付け上に②を散らして完成。



せんべい汁

●材料(2人分)

大根	60g	出汁	1と1/4カップ
人参	30g	塩	少々
長ねぎ	20g	薄口しょうゆ	小さじ1/2強
絹ごし豆腐	20g		
好きなせんべい	1枚~2枚		



●作り方

- ①大根、人参を洗い、皮をむいて3mm幅のいちよう切りにする。
- ②長葱を洗い、2mm幅の小口切りにする。
- ③豆腐は1.5cm角の角切りにする。
- ④鍋に出汁、①を入れ火にかける。
- ⑤④の大根、人参に火が通ったら②③さらにせんべいを小さく割りながら加える。
- ⑥せんべいがやわらかくなってきたら塩、薄口しょうゆで調味する。
- ⑦器に盛り付け完成。

ひき肉で重ねカツ煮

●材料(2人分)

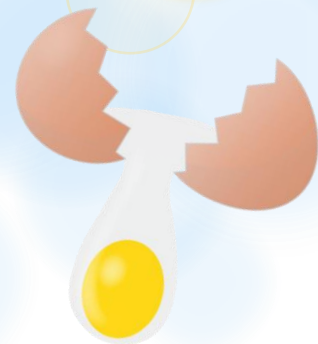
豚挽肉	60g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
玉ねぎ	80g
パン粉	大さじ2
鶏卵	大1個
みつば	2本程度

出汁	1カップ
砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1弱



●作り方

- ①玉ねぎは薄皮をむき洗う。芯を取り除いて薄くスライスする。
- ②みつばは洗って根を切り落とし、2cmの長さに切る。
- ③パン粉を耐熱容器に薄く広げてレンジで加熱。
💡【焼きパン粉をレンジで作る方法】
 - a.500wのレンジで1分30秒加熱。
 - b.容器の中でパン粉をふるう。
 - c.aとbを3～4回繰り返す
- ④豚肉に塩、こしょうを加え粘りが出るまでこねる。
- ⑤鍋に①、出汁を加え火にかける。
- ⑥玉ねぎがしんなりしてきたら砂糖、みりん、しょうゆ、酒を加える。
- ⑦④をのせ、肉の塊をほぐしながら火を通す。
- ⑧肉に火が通ったら③を全体に散らして溶き卵を回し入れる。
卵の上に②をのせて蓋をして加熱する。
- ⑨器に盛り付けて完成。(卵の加減はお好みで)



納豆ナムル

●材料(2人分)

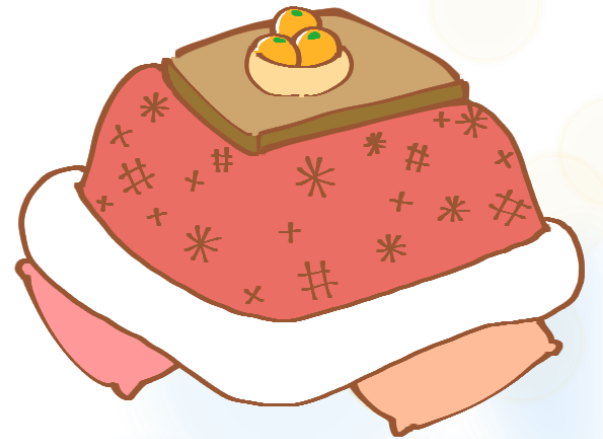
白菜	60g	☆鶏ガラ顆粒	小さじ1弱
じゃがいも	20g	☆ごま油	小さじ1/2
ひきわり納豆	30g	☆すりごま	小さじ2/3

(タレ、からしは不使用)

●作り方

- ①白菜は洗って1cm幅、4cm長さの短冊切りにする。
- ②じゃがいもは洗い、皮と芽を取り除いたら千切りにする。
- ③①を茹で、しんなりしてきたら②をいれて20秒程度火にかける。
- ④③をザルにあけて流水で粗熱を取る。
- ⑤④の水気を適度に絞り、ボウルに移す。
- ⑥⑤にひき割り納豆と☆の調味料を加えて良く和える。
- ⑦器に盛り付けて完成。





どら焼き～南瓜チーズあん～

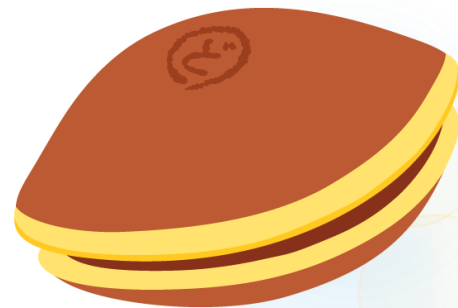
●材料(2人分:直径7cm程度の生地4枚分)

【生地】

小麦粉	30g(大さじ3強)
ベーキングパウダー	2g(小さじ1/2)
鶏卵	大1/2個
☆砂糖	大さじ2
☆はちみつ	小さじ1
☆みりん	少量
☆しょうゆ	極少量
☆水	大さじ1

【あん】

かぼちゃ(皮なしで)	40g
砂糖	小さじ2
クリームチーズ	9g



●作り方

【あん】

- ①かぼちゃは皮をむき、3cm程度の大きさに切る。
- ②①を濡れたキッチンペーパー等で包み、耐熱ボウルに入れる。
- ③②にラップをし、レンジで加熱する。(500wで3分程度)
- ④③をマッシャー等でなめらかになるまで潰す。
- ⑤④に砂糖、クリームチーズを加え、練り合わせて完成。

【生地】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②①をボウルに入れ、さらに卵と☆の調味料を加えて良く混ぜ合わせる。(時間がある場合は冷蔵庫で20分程度寝かせる。)
- ③熱したフライパンに生地の1/4量(1枚分)ずつ流し入れる。
💡焦げやすいので弱火がポイント！
- ④お玉ですくい、高い位置から流し入れるときれいな丸型に♪
- ④表面がぷつぷつとしてきたら裏返して1分程度焼く。
- ⑤焼き上がった生地で【あん】を挟んで完成。
💡完成後ラップで包むとしっとり♪