

『消化器術後の方のお食事』

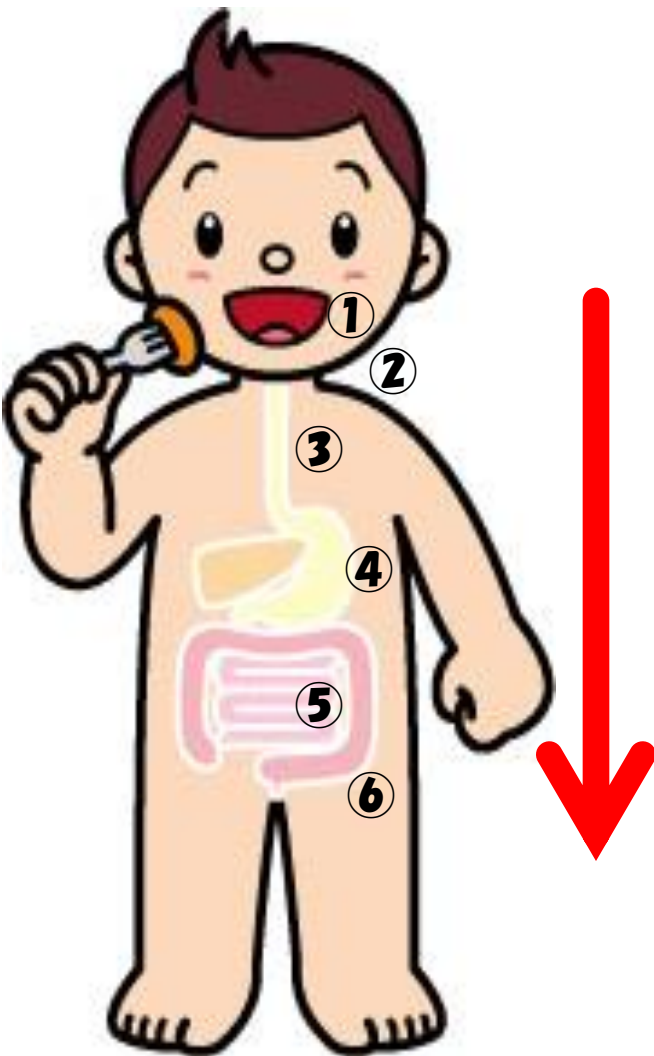
第222回 柏の葉料理教室

2018年8月22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

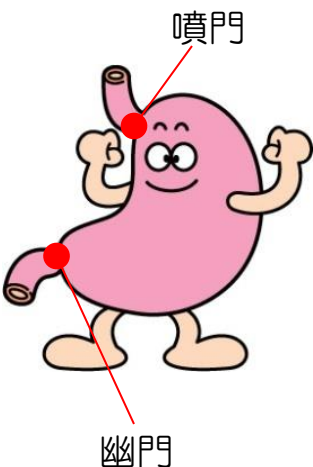
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

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

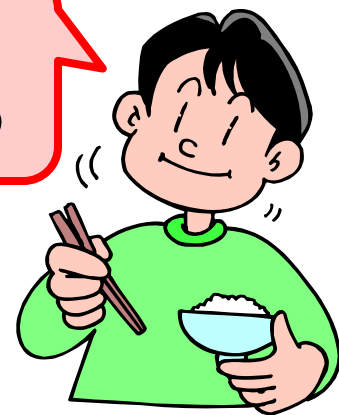
腹満感、腹痛、下痢、便秘、通過障害、吸収障害、腸閉塞等

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

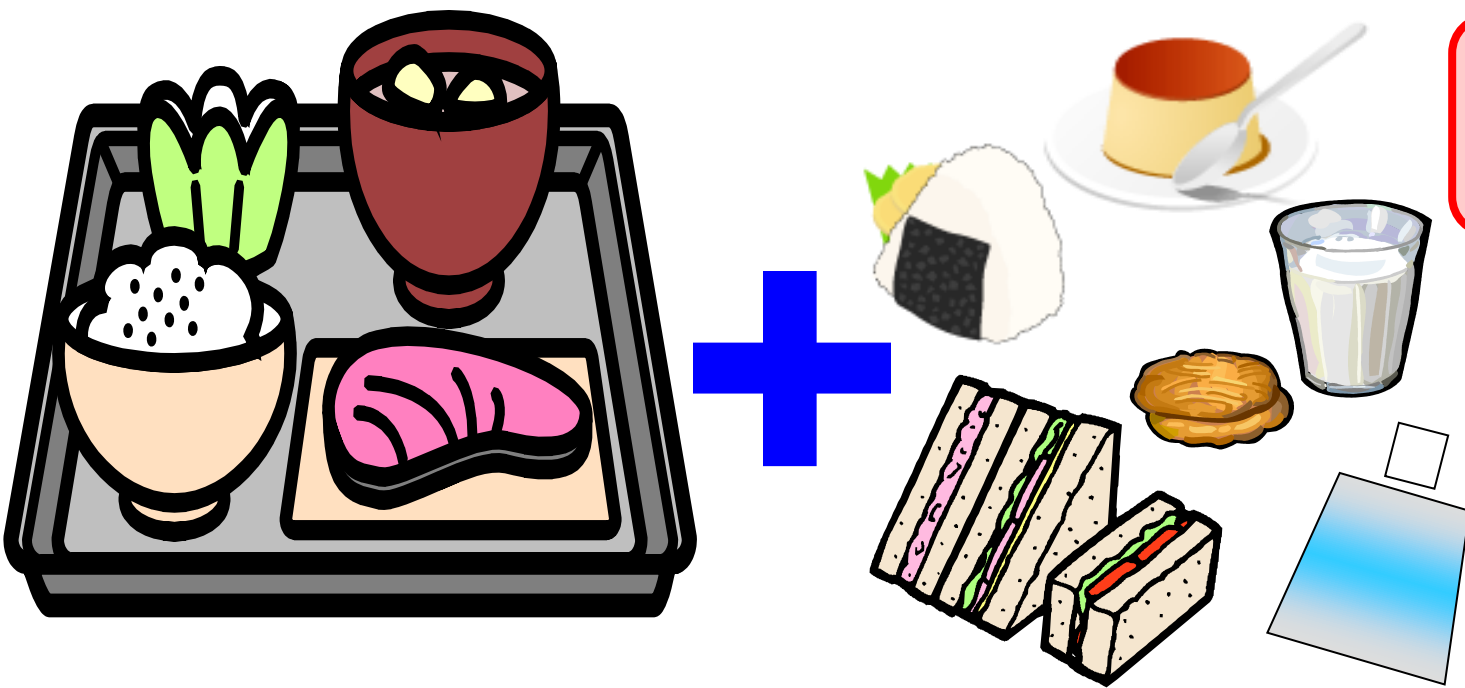
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



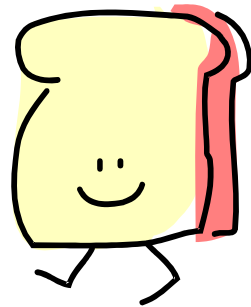
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

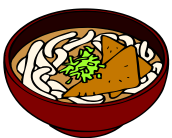


体調に応じて
調整してね♪

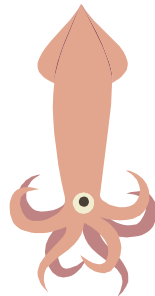


④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

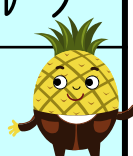
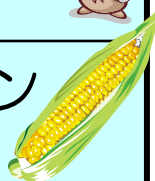
• 食べてはいけない食品はありませんが、



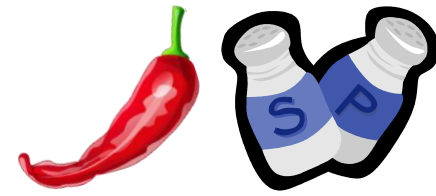
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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 鰯 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 きのこと 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

○シャリアピン・ハヤシの短うどん^{みじか}
(289kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.8g)

玉ねぎの酵素で牛肉を柔らかく♪
短いうどんで早食ベ予防！

○翡翠なすの崩し豆腐あんかけ
(45kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.8g)

レンジで油要らずのトロっとなす
豆腐あんでたんぱく質も補給♪

○キャロットラペ風～ゆかりハニー～
(22kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.2g)

茹で野菜でお腹に優しい1品に♪
はちみつとゆかりの絶妙な味わい

○細切り具材のポテトサラダ～屋台風～
(92kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.3g)

細切り具材で食べやすく♪
夏を感じるアレンジポテトサラダ

○ポン・デ・ケージョ
(160kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.3g)

少量高カロリーのブラジルパン♪
まとめて作って間食にピッタリ♪

栄養量 エネルギー608kcal たんぱく質23.3g 食塩相当量3.4g

消化が良く食べやすい術後メニュー

キャロットラペ風
～ゆかりハニー～



細切り具材のポテトサラダ
～屋台風～

ポン・デ・ケージョ



翡翠なすの
崩し豆腐あんかけ



シャリアピン・ハヤシの短うどん

みじか

短うどん

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。



シャリアピン・ハヤシの短うどん みじか

●材料(2人前)

うどん(茹でた後) 200g

※乾麺状態なら80g程度

牛肩ロース(薄切り) 60g

たまねぎ(みじん切り) 60g

小麦粉 小さじ2

カットマト缶 60g

かぼちゃ(皮むき) 60g

バター 2g

☆おろしにんにく 2g
(チューブ約2cm)

☆コンソメ顆粒 小さじ1

☆ケチャップ 小さじ4

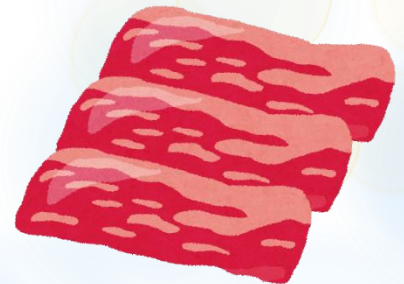
☆赤ワイン 小さじ2

☆砂糖 小さじ1

☆みそ 小さじ½

☆水 ½カップ

パセリ(微塵切り) 適量



●作り方

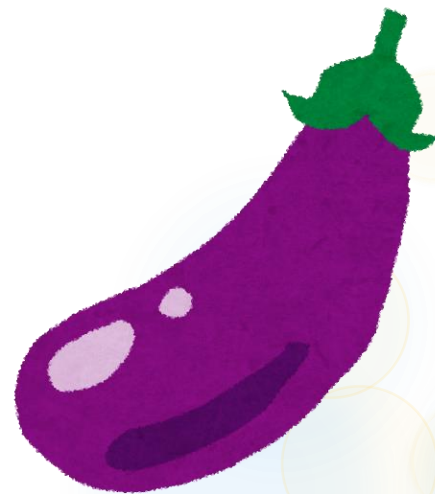
- ① うどんは3～4cm程度に折って表示時間通り茹でる。
- ② みじん切りにした玉ねぎと牛肉を和えて冷蔵庫で寝かせる。
(1時間以上)
- ③ かぼちゃは皮を落とし、5mm幅の一口大に切る。
- ④ ☆の調味料を合わせる。
- ⑤ ②に小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにバターをひき⑤を炒める。(牛肉、玉ねぎ一緒に)
- ⑦ 牛肉に火が通ってきたら③を加えてさらに炒める。
- ⑧ かぼちゃに透明感が出てきたら④を加えて煮込む。
- ⑨ 水分が蒸発し、トロツとしてきたら火を止める。
- ⑩ うどんの上に⑨をかけ、パセリのみじん切りを飾って完成。



翡翠なすの崩し豆腐あんかけ

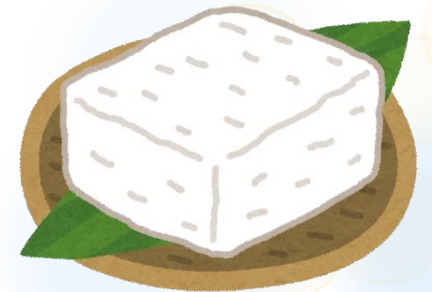
●材料(2人分)

なす(皮むき)	60g
☆絹ごし豆腐	40g
☆長ねぎ	20g
☆干しえび	6g
☆削り節	適量
☆麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ2
※希釈せずに使用	
☆水	大さじ4
片栗粉(水溶き)	適量
あさつき	適量



●作り方

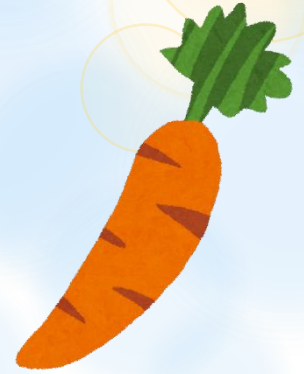
- ① なすは皮をむいて縦に8等分にし、5cm長さに揃える。
水に10分ほどつけてアクを抜く。
長ねぎは3cm長さの薄い斜めスライスにする。
あさつきは小口切りにする。
- ② なすをラップで包んでレンジで加熱する。(500wで4分程度)
- ③ 鍋に☆の材料を加えて火にかける。
- ④ 長ねぎがしんなりしたら水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ 器に②を盛り④をかけ、あさつきを散らして完成。



キャロットラペ風～ゆかりハニー～

●材料(2人分)

にんじん	50g
きゅうり	20g
はちみつ	小さじ1
ゆかり	適量(1g程度)



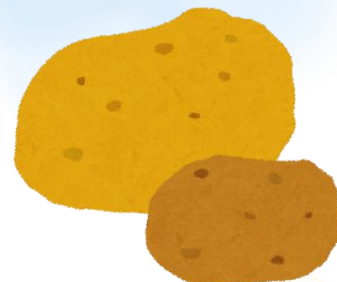
●作り方

- ① にんじんは皮をむいて3cm長さの千切りにする。
きゅうりは3cm長さの千切りにする。
- ② 熱湯でにんじんを茹でる。
柔らかくなったらきゅうりを投入してサッとゆでる。(10秒程度)
- ③ ②をザルにあけて粗熱が取れたら、
ゆかり→はちみつの順で和える。(均一に和えるため)
- ④ 器に盛り付けて完成。

細切り具材のポテトサラダ～屋台風～

●材料(2人分)

じゃがいも	70g	マヨネーズ	小さじ2
きゃべつ	20g	中濃ソース	小さじ½
豚もも肉	30g		
紅しょうが	適量	青のり	適量



●作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
きゃべつ、豚もも肉は3cm長さ、2mm幅の細切りにする。
紅しょうがは粗みじん切りにする。
- ② じゃがいもを水から茹でて竹串がスツと通るようになったら、
キャベツ、豚肉を加えて茹でる。
- ③ 豚肉に火が通ったらザルにあけ、熱いうちにマッシュする。
- ④ 粗熱が取れたら紅しょうが、マヨネーズ、中濃ソースで和える。
- ⑤ 器に盛り付け、青のりを散らして完成。

ポン・デ・ケージョ

●材料(卵1/2個分=4人分)

上新粉	54g(大さじ6)	サラダ油	4g(小さじ1)
片栗粉	54g(大さじ6)	牛乳	100g(1/2カップ)
粉チーズ	24g(大さじ4)	卵	25g(1/2個)

●作り方

- ① 鍋に牛乳とサラダ油を入れて火にかけて、沸騰したら火を消す。
- ② ①に上新粉、片栗粉、粉チーズを加えてよく捏ねる。
- ③ 粗熱が取れてきたら溶き卵を少量ずつ加えさらに捏ねる。
※生地の高さに応じて卵の量は調節する。
- ④ 8等分(1人2個)にし、ボール状に成型する。
- ⑤ 180°Cに予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑥ 皿に盛り付けて完成。



