

# 『消化器術後の方のお食事』

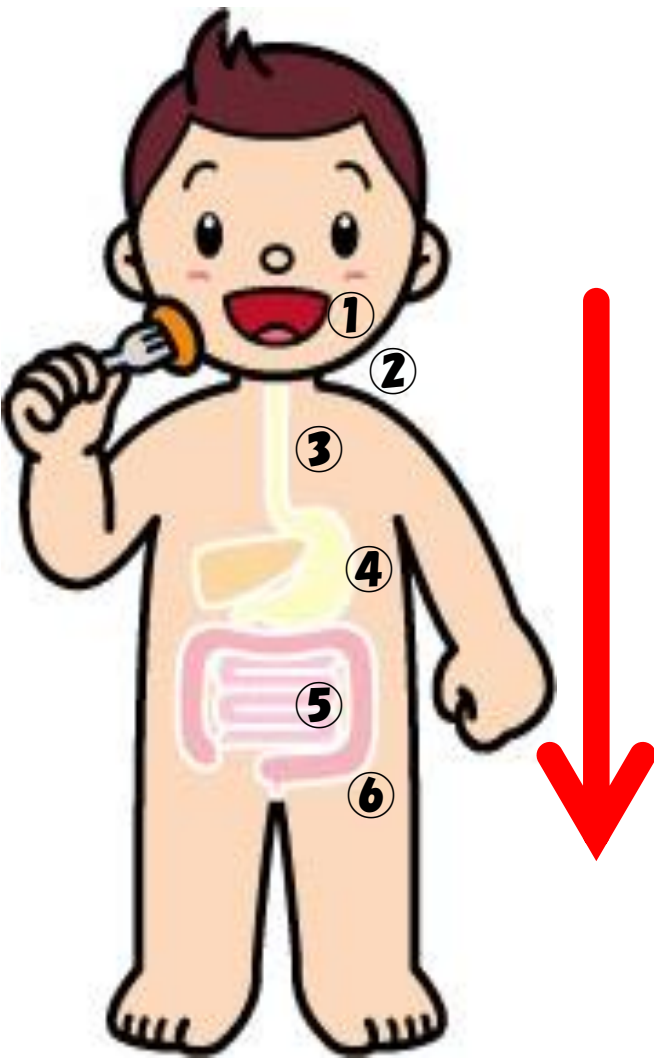
第229回 柏の葉料理教室

2019年1月23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

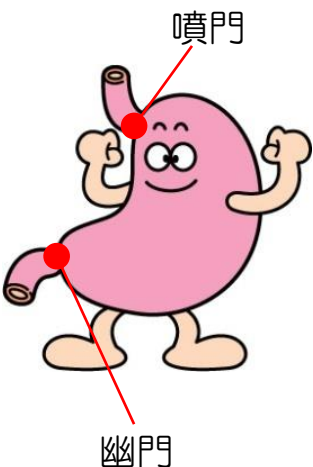
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

## 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

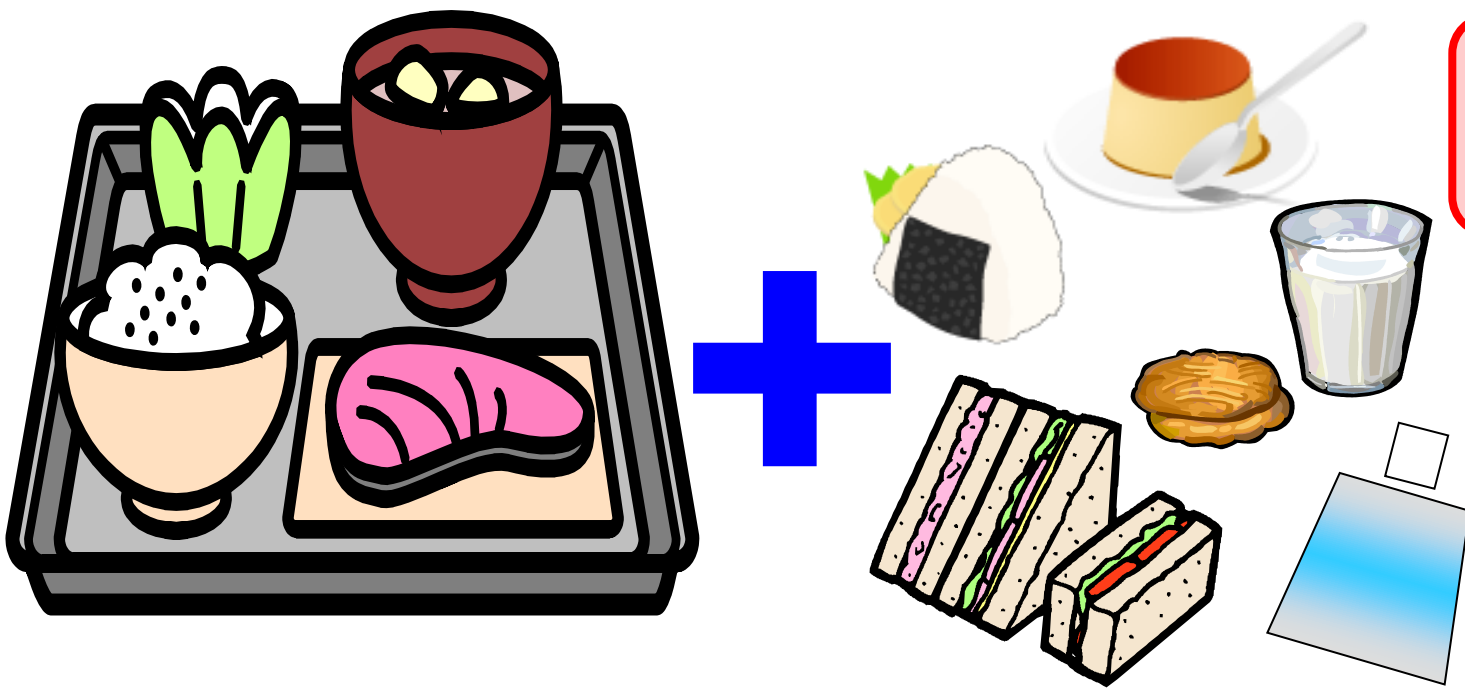
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



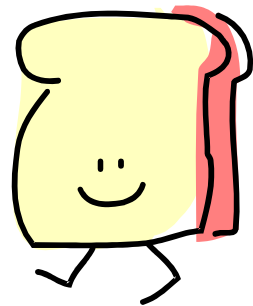
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

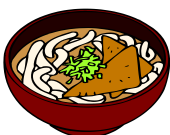


体調に応じて  
調整してね♪

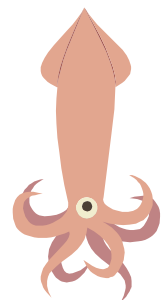


# ④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

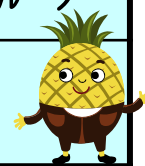
• 食べてはいけない食品はありませんが、



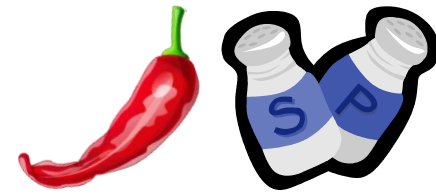
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意！！



	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 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)

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

## ○ふんわり中華トースト

(220kcal たんぱく質12.9g 食塩相当量1.4g)

フレンチトーストを中華アレンジ  
手術後でもふんわり食べやすい♪

## ○鶏ひき肉とりんごのミルク煮

(186kcal たんぱく質8.6g 食塩相当量0.8g)

具材を小さくすれば噛みやすさUP  
加熱したりんごが爽やかに香る1品

## ○ツナなめろう

(23kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.3g)

生魚は不安でもツナ缶ならOK!  
混ぜるだけの簡単メニュー♪

## ○豆腐入りなめらかかぼちゃサラダ

(78kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.4g)

豆腐でなめらかにたんぱく質補給  
出汁を使ってうま味もプラス♪

## ○デザートごはん餅

(125kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.2g)

ごはんを使った取り置きデザート  
レンジで加熱のお手軽調理♪

栄養量 エネルギー632kcal たんぱく質29.2g 食塩相当量3.1g

# 消化が良く食べやすい術後メニュー

鶏ひき肉とりんごのミルク煮

デザートごはん餅

豆腐入りなめらか  
かぼちゃサラダ

ツナなめろう

ふんわり中華トースト



# 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。



# ふんわり中華トースト

## ●材料(2人前)

食パン(4枚切り)

1枚

○付け合わせ

鶏卵

2個

レタス

2枚程度

鳥ガラ顆粒

小さじ2/3

ミニトマト

2個

水

大さじ4

濃口醤油

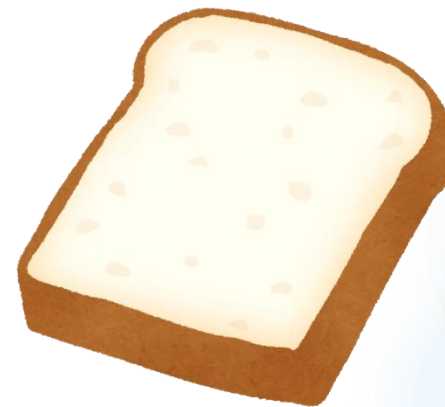
小さじ1/2

こしょう

少々

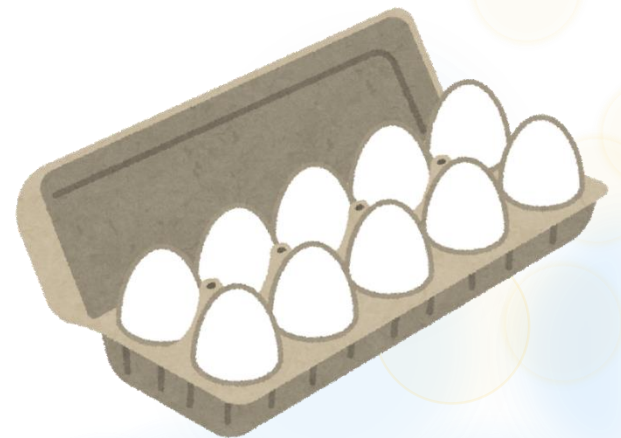
ごま油

小さじ1



## ●作り方

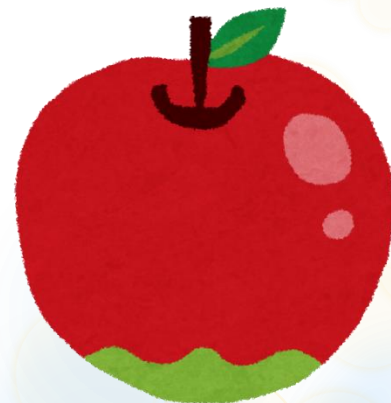
- ① 食パンは1枚を半分に切る。(1人前半分)  
レタスは1cm幅、4cm長さの短冊切りにする。  
ミニトマトはヘタを取る。
- ② ボウルに鶏卵を割ったら鶏ガラ顆粒、水、醤油、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ ②を平たい容器に移して①を浸す。(片面5分で両面浸す)
- ④ フライパンにごま油をひき、弱火で③を焼く。  
両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンでレタス、ミニトマトを軽く炒める。  
④と⑤を盛り付けて完成。



# 鶏ひき肉とりんごのミルク煮

## ●材料(2人分)

鶏ひき肉	40g
バター	4g
りんご	60g
じゃがいも	60g
白菜	40g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200cc
コンソメ顆粒	小さじ1
ブロッコリー	適量





## ●作り方

- ① りんごは皮を剥いて3mm幅の小さめの一口大に切る。  
じゃがいもは皮を剥いて5mm幅の小さめの一口大に切る。  
白菜は3cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。  
ブロッコリーは小房に分けて加熱しておく。
- ② りんご、じゃがいも、白菜を耐熱ボウルに入れてレンジで加熱する。(500Wで2分程度)
- ③ 鍋にバターをひき、鶏ひき肉を炒める。  
火が通ってきたら②と小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ ③に牛乳とコンソメ顆粒を加えて弱火で煮込む。  
鍋底が焦げ付かないよう、こまめに混ぜる。
- ⑤ 具材に火が通ったら器に盛り付け、ブロッコリーを飾って完成。

# ツナなめろう

## ●材料(2人分)

ツナ水煮缶	40g
☆ おろし生姜	2g
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
あさつき	適量(1~2本)
大葉(飾り用)	2枚(お好みで)

## ●作り方

- ① あさつきを小口切りにする。
- ② ボウルに①と☆の食材を入れ、良く混ぜ合わせる。
- ③ 皿に大葉を敷き、その上に②を盛り付けて完成。



# 豆腐入りなめらかかぼちゃサラダ

## ●材料(2人分)

かぼちゃ	80g	塩	ひとつまみ
たまねぎ	20g	マヨネーズ	小さじ2
絹ごし豆腐	30g		
カツオ・昆布出汁	100cc	パセリ(飾り)	適量

## ●作り方

- ① かぼちゃは皮を剥いて、一口大に切る。  
たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に出汁、①、豆腐を崩しながら入れ火にかける。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、煮汁を切る。  
塩を加えてマッシャー等でなめらかになるまで潰し、粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたらマヨネーズを加え均一に混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを飾って完成。



# デザートごはん餅

## ●材料(2人分)

炊き上がったごはん	60g
ホットケーキミックス	30g
砂糖	小さじ2
水	小さじ4
きな粉	適量



## ●作り方

- ① ボウルやすり鉢にごはんを入れ、粘りが出るまで潰す。  
💡残りごはんの場合は温めてから！
- ② ①にホットケーキミックス、砂糖、水を加え良く混ぜる。
- ③ ②をスプーンで俵型様(2つ)に成形し、レンジ対応の皿に並べる。
- ④ ③をレンジで加熱する。(500wで1分、裏返してさらに1分程度)
- ⑤ ④にきな粉をまんべんなくまぶして完成。  
ラップに包んでおけば、表面が固くなりやすいです♪