

# 『消化器術後の方のお食事』

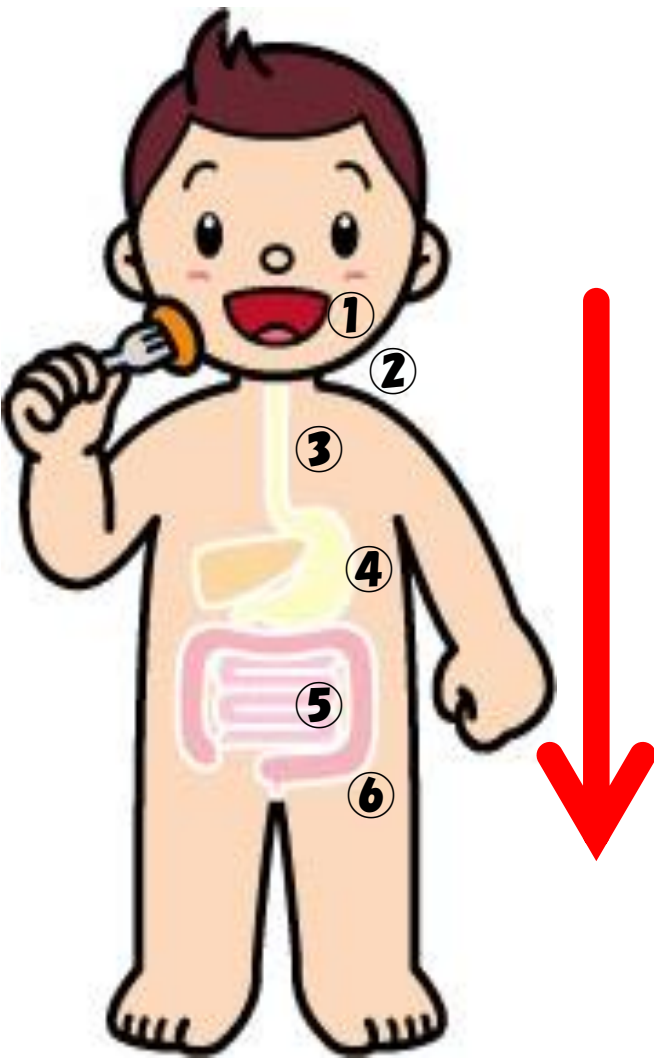
第236回 柏の葉料理教室

2019年6月4日（火） 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

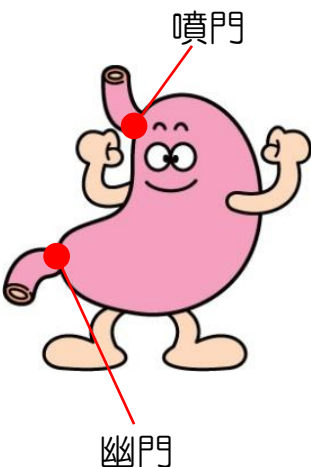
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

## 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

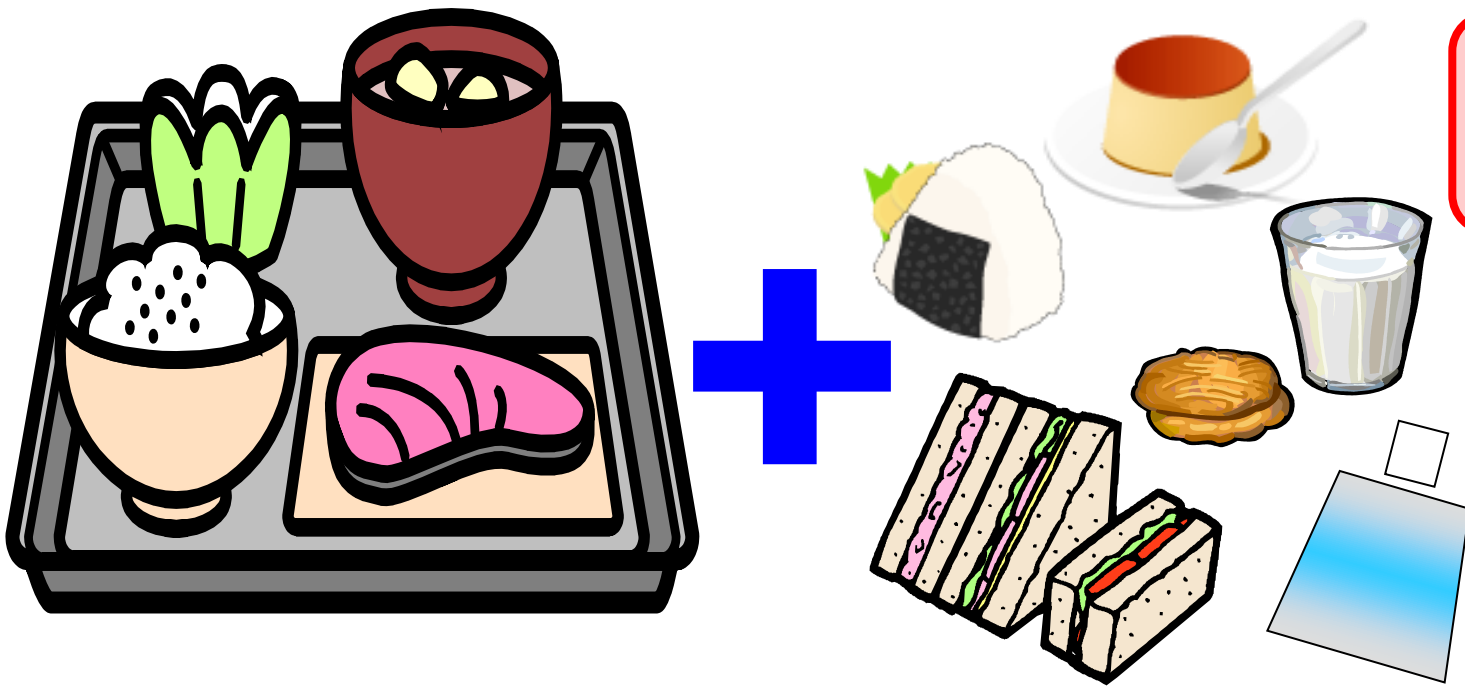
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



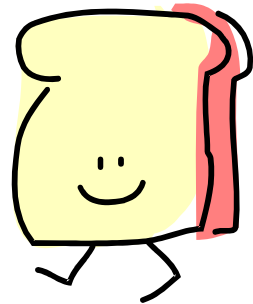
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

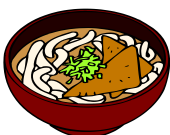


体調に応じて  
調整してね♪

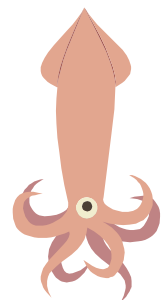


# ④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

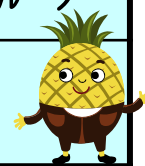
• 食べてはいけない食品はありませんが、



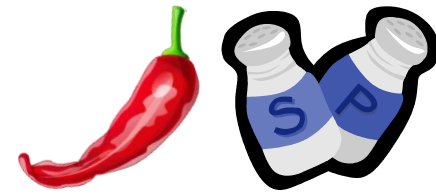
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください!!



	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 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

## ○洋風そぼろパン粥

(198kcal たんぱく質11.2g 食塩相当量1.9g)

コンソメ味のアレンジパン粥！  
鶏ひき肉でたんぱく質も補給♪

## ○むきえびとズッキーニの卵とじ

(90kcal たんぱく質11.2g 食塩相当量0.9g)

加熱したズッキーニのトロトロ食感  
むきえびを使えば下処理も簡単！

## ○粉吹き芋のチーズソースがけ

(96kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.1g)

チーズソースでしっとり感をプラス  
お好みの食材と合わせてもOK♪

## ○なすと麩の甘味噌煮浸し

(43kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.6g)

煮汁が染みやすい食材の組み合わせ  
煮浸しも味を変えれば飽きにくい♪

## ○ひんやりツルっとそうめん団子

(162kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.1g)

残ったそうめんの活用レシピ！  
ひんやりツルっと食べやすい♪

栄養量 エネルギー589kcal たんぱく質28.9g 食塩相当量3.6g

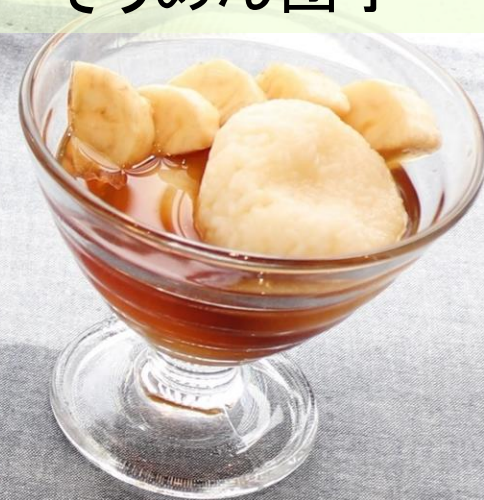
# 消化が良く食べやすい術後メニュー

ひんやりツルっと  
そうめん団子

粉吹き芋の  
チーズソースがけ



むきえびとズッキーニの卵とじ



洋風そぼろパン粥



なすと麩の甘味噌煮浸し



# 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。



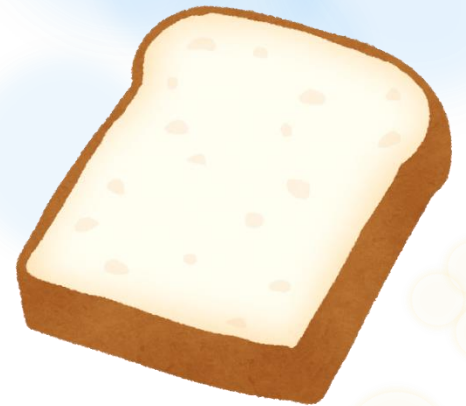
# 洋風そぼろパン粥

## ●材料(2人前)

食パン(8枚切り)	2枚
玉ねぎ	60g
鶏ひき肉	80g
コンソメ顆粒	小さじ2
水	2カップ

## ●作り方

- ① 玉ねぎは3cm長さで薄くスライスする。
- ② 鍋に水を沸かしたら①、鶏ひき肉を入れる。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったらコンソメ顆粒で調味し、食パンを一口大にちぎって加える。
- ④ 食パンが水分を吸ってしっとりしたら火を止める。器に盛り付けて完成。



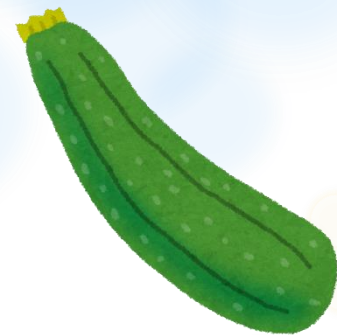
# むきえびとズッキーニの卵とじ

## ●材料(2人分)

むきえび	60g	鶏ガラ顆粒	小さじ1
片栗粉	小さじ2	水	1カップ
酒	小さじ2	鶏卵	1個
ズッキーニ	40g		
ごま油	小さじ1		

## ●作り方

- ① むきえびに片栗粉と酒をまぶしてよく揉む。  
水できれいに流したらキッチンペーパーで水気を取る。
- ② ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。
- ③ 鍋にごま油を引き①と②を炒める。
- ④ ③に鶏ガラ顆粒と水を加え、ズッキーニが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を流し入れ、蓋をして弱火で加熱する。
- ⑥ 卵に火が通ったら、器に盛り付けて完成。



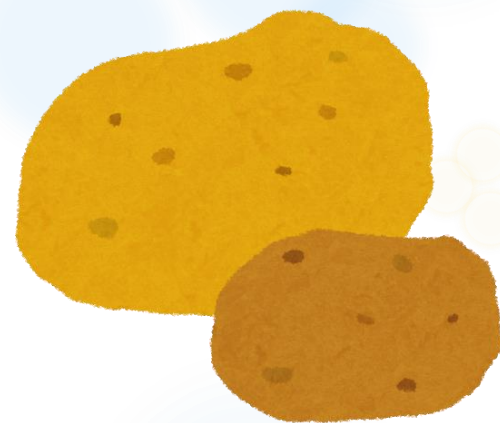
# 粉吹き芋のチーズソースがけ

## ●材料(2人分)

じゃがいも	80g
トマト	40g
〔クリームチーズ	30g
〔牛乳	20cc
パセリ	適量

## ●作り方

- ① じゃがいもは2cm角程度に切る。
- ② トマトは皮をむいて、1cm角の角切りにする。
- ③ ①を茹でて、粉吹き芋を作る。
- ④ 耐熱容器にクリームチーズと牛乳を入れレンジで加熱したら、均一になるようによく混ぜる。(500wで40秒程度)
- ⑤ ②と③を合わせたら器に盛り、④をかける。  
パセリを飾って完成。





# なすと麩の甘味噌煮浸し

## ●材料(2人分)

なす	60g
小町麩(乾燥)	6g
オリーブオイル	小さじ1/2
あさつき	適量

☆	和風だし	1カップ
	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ1/2

## ●作り方

- ① なすは皮を縞々にむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ② あさつきは小口切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひき、①を炒める。
- ④ ③に☆の調味料を加えてなすが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に小町麩(水で戻さずに使用)を加える。  
煮汁が染みるまで弱火で加熱する。
- ⑥ 器に盛り付け②を散らして完成。



# ひんやりツルっとそうめん団子

## ●材料(2人分)

そうめん(茹でたもの)	120g
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ2
バナナ	40g(1/2本程度)
黒蜜	大さじ2
水	大さじ4



## ●作り方

- ① そうめん(茹でたもの)、砂糖、片栗粉をボウルに入れ良くこねる。  
※麺がつぶつぶ残る程度でOK
- ② 手にたっぷりの水をつけながら団子状に成形する。(1人2個)
- ③ ②を茹でたら冷水に取る。(浮き上がってから1分程度茹でる)
- ④ バナナを半月切りにする。
- ⑤ 黒蜜を分量の水で薄める。
- ⑥ 器に③、④を入れ⑤を注いで完成。