

『消化器術後の方のお食事』

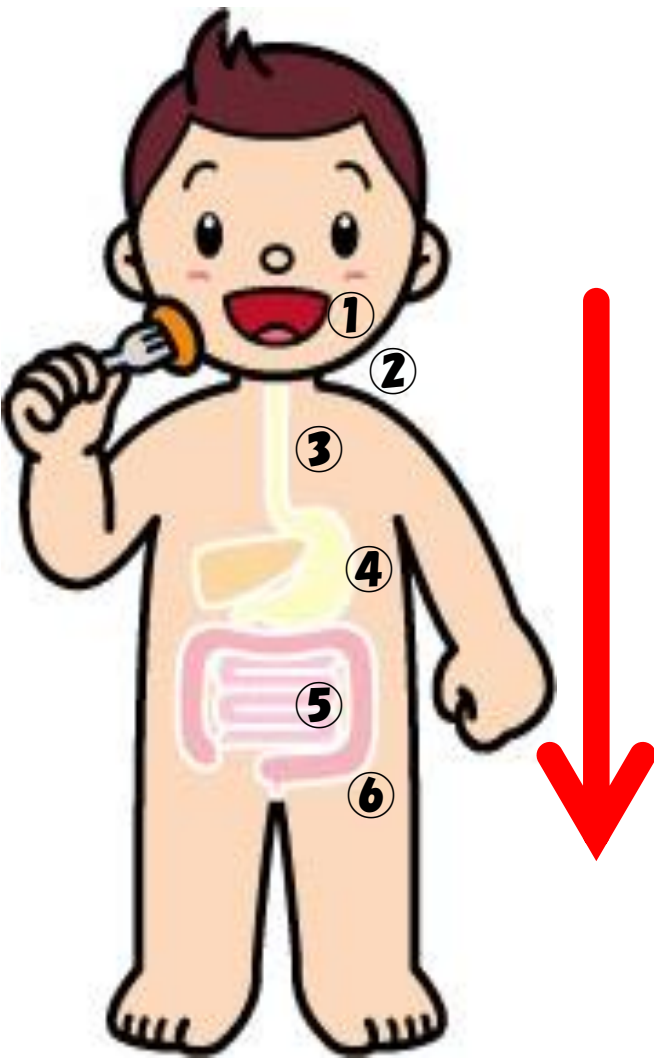
第243回 柏の葉料理教室

2019年11月19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

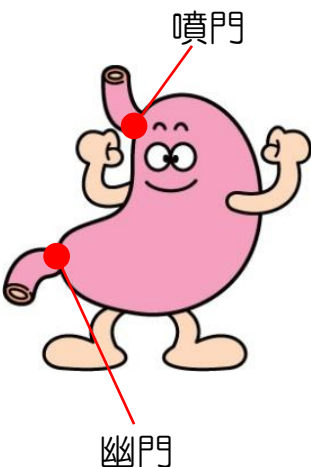
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

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

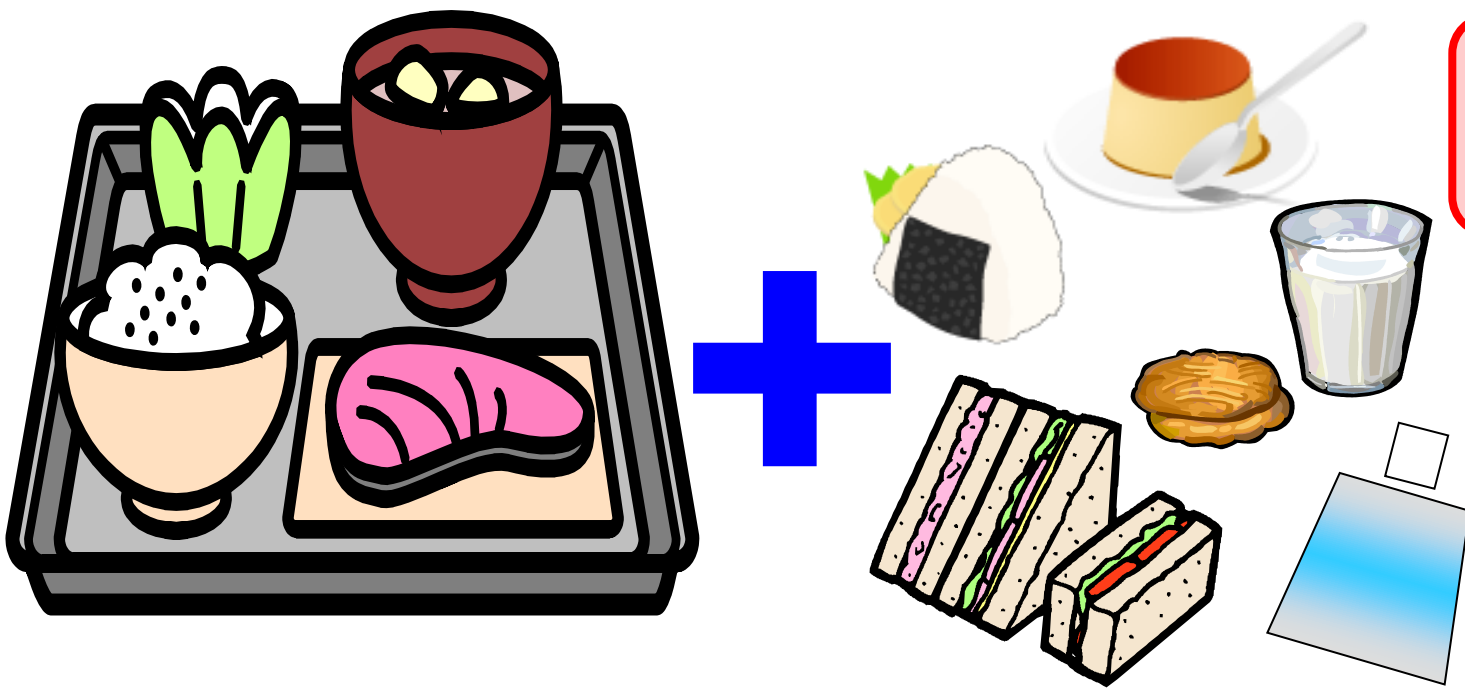
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



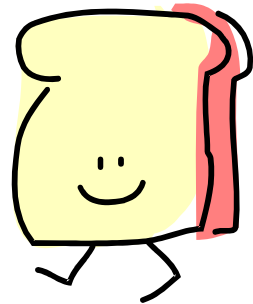
③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

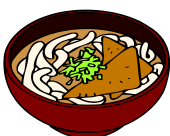


体調に応じて
調整してね♪

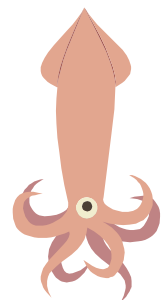


④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

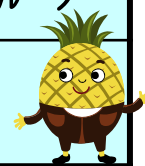
・食べてはいけない食品はありませんが、



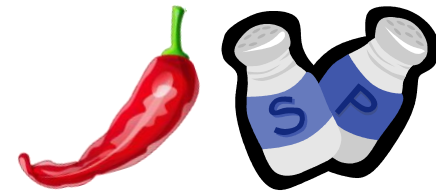
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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

○サバトマトにゆうめん

(262kcal たんぱく質14.8g 食塩相当量1.4g)

そうめんを半分に折って早食べ予防
サバ缶を使えば調理も簡単♪

○鶏肉とブロッコリーのとろろ焼き

(77kcal たんぱく質6.2g 食塩相当量0.5g)

とろろがメインの軟らかメニュー♪
クセの少ない食材で食べやすさUP

○崩し豆腐のとろみ炒め

(47kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.4g)

豆腐と片栗粉でのど越し良く♪
副菜からもたんぱく質を補給！

○白菜のりんごみぞれサラダ

(59kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.3g)

大根のジアスターゼが消化を助ける
りんごを加えた爽やかな仕上がり♪

○はちみつバタースティック

(149kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.5g)

まとめて作れば間食にピッタリ！
つまんで食べられる適度なサイズ感

栄養量 エネルギー594kcal たんぱく質27.1g 食塩相当量3.1g

消化器術後のある方のメニュー

崩し豆腐のとろみ炒め



白菜のりんごみぞれサラダ



はちみつバタースティック



サバトマトにゆうめん



鶏肉とブロッコリーのとろろ焼き

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。



サバトマトにゆうめん

●材料(2人前)

そうめん(乾燥) 80g

※1束50gが標準的

サバ缶(味付) 100g(固形分)

トマト 中1/2個

☆

みりん

麺つゆ(3倍濃縮)

※希釈せずに使用

水

あさつき(小口切り) 適量

小さじ2

大さじ1/2

1/2カップ

●作り方

① そうめんは半分の長さに折り、表示時間通りに茹でる。

流水で洗い、器に盛り付けておく。

② トマトは半分に切り、皮を上にしてすりおろす。(皮が残ります)

③ 鍋にサバ缶(汁ごと)、②を入れ加熱する。

サバを一口大に崩しながら加熱し、ふつふつしてきたら☆を入れる。

ひと煮立ちしたら火を止める。

④ ①に③を注ぎ、あさつきを散らして完成。



鶏肉とブロッコリーのとろろ焼き

●材料(2人分: 24cm以上のフライパン使用)

長芋	中5cm程度	しょうゆ	小さじ1
卵	1/2個	サラダ油	小さじ1/2
ブロッコリー	小房2個		
鶏ひき肉	20g		

●作り方

- ① すりおろした長芋に卵、しょうゆを加えてよく混ぜておく。
- ② ブロッコリーはレンジで加熱後、みじん切りにする。(500w2分程度)
- ③ フライパンにサラダ油を引き②と鶏ひき肉を**中火**でしっかり炒める。
- ④ ③に①を流し入れ、具材をさっくり混ぜたら蓋をして**弱火**で焼く。
焼き色がついたら裏返し、蓋をして**弱火**で1~2分加熱する。
食べやすい大きさにカットしたら皿に盛り付けて完成。



大きめのフライパンの方がフライ返しを使いやすいです♪



返しにくい場合は1人前ずつ小分けに作ってみましょう!



崩し豆腐のとろみ炒め

●材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/3丁程度	オイスターソース	小さじ1
かぶ	中1個	ごま油	小さじ1/2
小松菜	1株	水溶き片栗粉	適量

●作り方

- ① かぶは皮を剥き、5mm幅のいちょう切りにする。
小松菜は流水でよく洗い1cm長さのざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、①を炒める。
- ③ かぶがしんなりとしてきたら絹ごし豆腐、オイスターソースを加えて豆腐を崩しながら炒める。崩し加減はお好みで♪
- ④ ふつふつとしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
器に盛り付けて完成。



白菜のりんごみぞれサラダ

●材料(4人分)

白菜	中2枚	☆	マヨネーズ	大さじ2		
大根	輪切り4cm程度				塩	少々
りんご	1/4個					

●作り方

- ① 白菜は1cm幅、3cm長さの短冊切りにし、茹でる。
粗熱を取り(流水でもOK)、水気を絞ってボウルに入れる。
- ② 大根はすりおろして水気を絞る。(手で軽く握る程度)
りんごは皮をむいてすりおろす。
- ③ ①に②と☆を加えて均一に混ぜる。
器に盛り付けて完成。

**大根に含まれる「ジアスターゼ」は
消化を助けてくれます。
熱と空気に弱いので食べるタイミング
に合わせて用意しましょう♪**



はちみつバタースティック



●材料(2人分)

ホットケーキミックス	60g
有塩バター	大さじ1/2(6g)
はちみつ	小さじ1
牛乳	大さじ1

●作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、バターを入れて丁寧にこねる。
- ② ①にはちみつ、牛乳を加えてひとまとまりになるまでこねる。
- ③ ②を4等分(1人2本のため)にし、直径1~2cm程度の棒状に伸ばす。
- ④ フライパンに③を並べて弱火で加熱する。(油は不要)
- ⑤ 焼き色が付いたら面を変え、まんべんなく加熱していく。
徐々に面が出来てくるため最終的には4面の加熱となります。
- ⑥ 楊枝を刺し、生地が付いてこなければ皿に移す。
粗熱が取れたら完成。
ラップをすれば仕上がりしっとり♪