

# 『消化器術後の方のお食事』

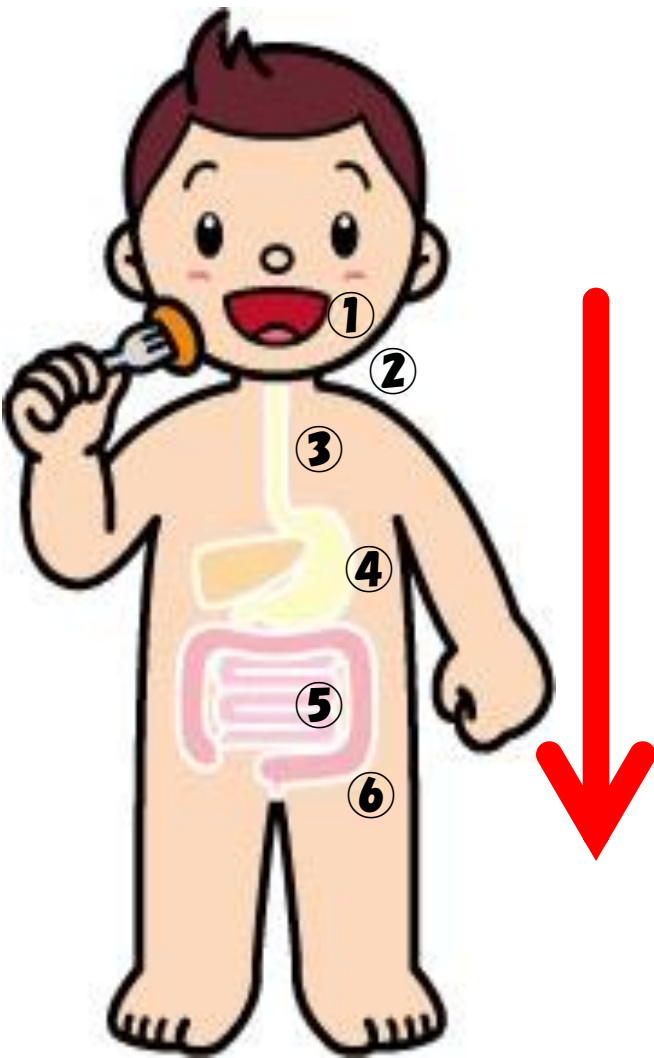
第142回柏の葉料理教室

2014年10月23日（木）10：30-12：30

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、溶かす・殺菌  
3) 十二指腸に少しずつ移送
- 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・食事選びが必要



## ●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) 食べる量    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

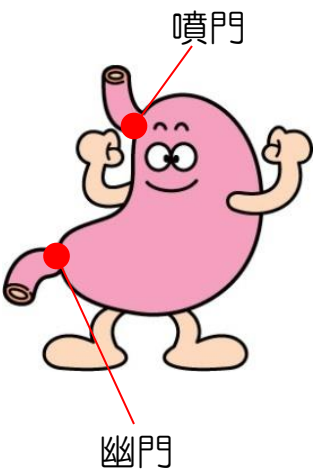
★開腹手術等は、腸管が癒着する可能性がある

食道

つかえ感、込み上げ、胸焼けなどの症状

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：胃の内容物が逆流しやすい、胸焼け症状、げっぷ（胃上部）
- 幽門保存術：もたれ感、満腹感を感じやすい、胃が張った感覚
- 幽門側切除：ダンピング症候群、腹痛、消化不良、下痢（胃下部） 胃から腸に流れ込みやすい
- 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：食後の不快感、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

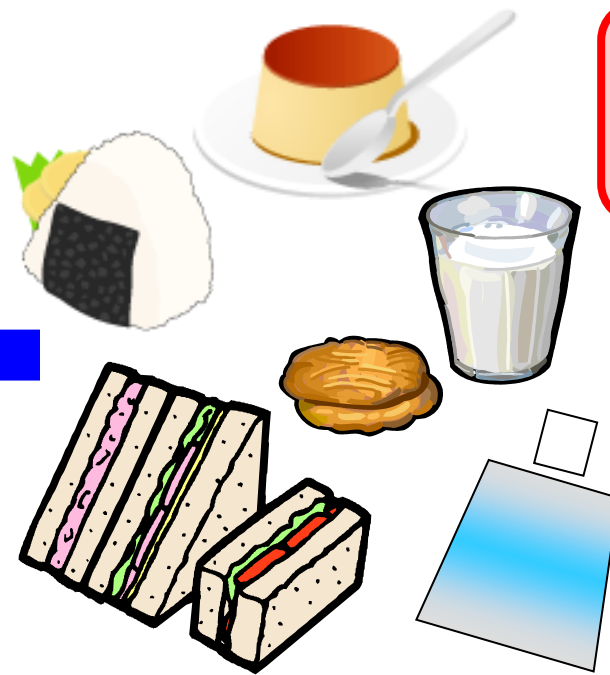
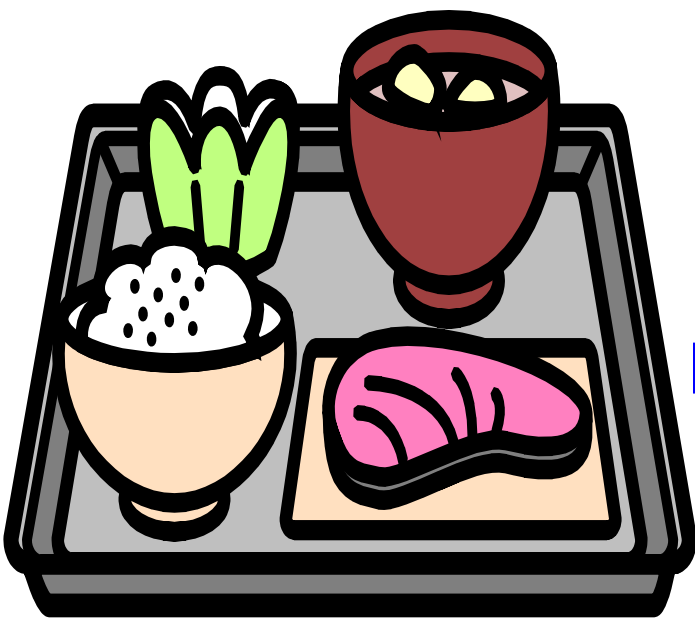
- 胃腸への食べものの急降下を防ぐ
- “ついつい”の食べ過ぎを防ぐ



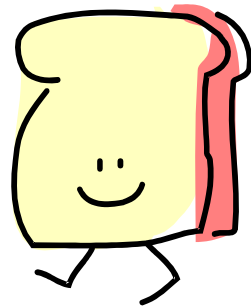
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

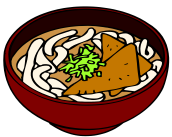


体調に応じて  
調整してね♪



# ④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

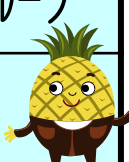
• 食べてはいけない食品はありませんが、



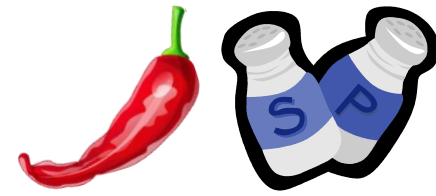
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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	玄米 スパゲティ 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) 卵焼き 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 かぼちゃ 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

## < 食事 >

○ 栄養たっぷり具沢山あんかけうどん

(194kcal たんぱく質8.7g 食塩相当量1.9g)

すすらずに噛んで食べる短い麺  
口当たりの良い千切り野菜あん

○ ミニピカタ～3種の盛り合わせ

(103kcal たんぱく質8.5g 食塩相当量0.7g)

しっとり衣を纏った軟らかピカタ  
一口サイズで量的負担も軽減

○ 茹でキャベツの梅チーズ和え

(42kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.6g)

茹でる⇒消化良く、ボリュームダウン  
梅チーズのさっぱり変わり和え物

## < 間食 >

○ 手軽にスイートパンプキン

(108kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.0g)

少量で高栄養のデザート  
さつまいも⇒南瓜でなめらか食感

○ まろやかバナナヨーグルトドリンク

(93kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.1g)

分割にもおすすめ!! 高栄養ドリンク  
お好み果物で様々なアレンジ可能

栄養量 エネルギー540kcal たんぱく質24.8g 食塩相当量3.3g

食事

はんぺんピカタ

ズッキーニピカタ

カジキまぐろピカタ

ミニピカタ  
~3種の盛り合わせ

間食



茹でキャベツの梅チーズ和え

野菜たっぷり具沢山あんかけうどん

手軽にスイートパンプキン

# 栄養たっぷり具沢山あんかけうどん

## ●材料(2人分)

うどん(茹で) 1玉分

だし汁 1カップ強

めんつゆ 1/4カップ

酒 小さじ5

\* 栄養価は、2/3量は廃棄分として算出

## <具沢山あん>

鶏もも肉 50g

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1/2

人参 10g

白菜 20g

ほうれん草 1株

ごま油 小さじ1/2

水 1/2カップ

中華風調味料 小さじ1/3

片栗粉 小さじ1/2

水 小さじ1/2

## ●作り方

- ①人参は皮を剥き、せん切りにする。  
白菜も千切りにする。  
ほうれん草は、塩茹でし、根を落とし、4～5cmに切る。
- ②鶏肉は皮を取り、千切りにする。  
酒をまぶし、しばらく置いた後、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③熱した鍋に、ごま油を敷き、①を炒める。  
水、中華風調味料を加え、煮る。
- ④野菜が軟らかくなったら、②を加え、火を通す。  
とろみが足りなければ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤鍋に、だし汁、めんつゆ、酒を入れひと煮立ちさせる。
- ⑥茹でうどんをさっと茹で、ざるに上げ、10cm程度に短く切る。
- ⑦⑥を⑤に加え、軽く煮込む。
- ⑧器に、⑦を盛り付け、③のあんをかける。

# ミニピカタ～3種の盛り合わせ

## ●材料(2人分)

カジキまぐろ	切り身1/2切
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
白ワイン	小さじ1/2

はんぺん	大判1/2枚
------	--------

ズッキーニ	輪切り2切
-------	-------

小麦粉	大さじ1
-----	------

卵	L玉1/2個
マヨネーズ	小さじ1/2

パセリ	少々
-----	----

中濃ソース	小さじ1
-------	------

パセリ	適量
-----	----

## ●作り方

- ①カジキまぐろは、半分(1人当たり1/4切分)に切る。  
塩、胡椒、白ワインを振り、しばらく置く。
- ②はんぺんは、半分に切る。  
ズッキーニは、ヘタを取り、輪切りにする。  
パセリは少量をみじん切りにし、ペーパータオルなどで包み、流水で揉み洗いし、良く水気を絞る。  
残りのパセリは、飾り用として分けておく。
- ③ボウルに、卵を割りほぐし、マヨネーズを加え、混ぜる。  
(カジキまぐろの卵液のみ、刻みパセリを混ぜる。)
- ④カジキまぐろ、はんぺん、ズッキーニに小麦粉をまぶし、  
③にくぐらせ、卵液を纏い、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤220℃に予熱したオーブンで6~8分程度焼く。
- ⑥器に盛り付け、中濃ソースをかけ、パセリを添える。



# 茹でキャベツの梅チーズ和え

## ●材料(2人分)

キャベツ	大1枚
プロセスチーズ	
	小1個

梅干し	中1個
顆粒だし	ひとつまみ
水	小さじ1/2

## ●作り方

- ①キャベツは、短冊切りにし、茹で、よく水気を絞る。  
プロセスチーズは、さいの目切りにする。
- ②梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたく。
- ③ボウルに、水、顆粒だしを入れ、よく溶かす。②を加え、混ぜる。
- ④①を加え、和える。器に盛る。

# 手軽にスイートパンプキン

## ●材料(2人分)

冷凍カボチャ 120g  
(皮を取り除いた状態)

牛乳	小さじ1.5
バター	小さじ2.5
卵黄	1/2個分
砂糖	大さじ1

## ●作り方

- ①冷凍カボチャを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱する。  
熱いうちに皮を取り除き、なめらかになるまで、しっかりと潰す。
- ②①に、牛乳、溶かしバター、卵黄、砂糖を加え、しっかりと混ぜる。
- ③アルミカップに②を入れる。(絞り袋で絞ると綺麗に仕上がる。)
- ④トースターで4～5分、焼き色が付くまで焼く。  
(オーブンでは、250℃で5～6分焼く。)

# まるやかバナナヨーグルトドリンク

## ●材料(2人分)

ヨーグルト	大さじ5
牛乳	大さじ5

バナナ	小1本
蜂蜜	小さじ1

## ●作り方

①バナナ、ヨーグルト、牛乳、蜂蜜をミキサーにかけ、器に注ぐ。