

# 『消化器術後の方のお食事』

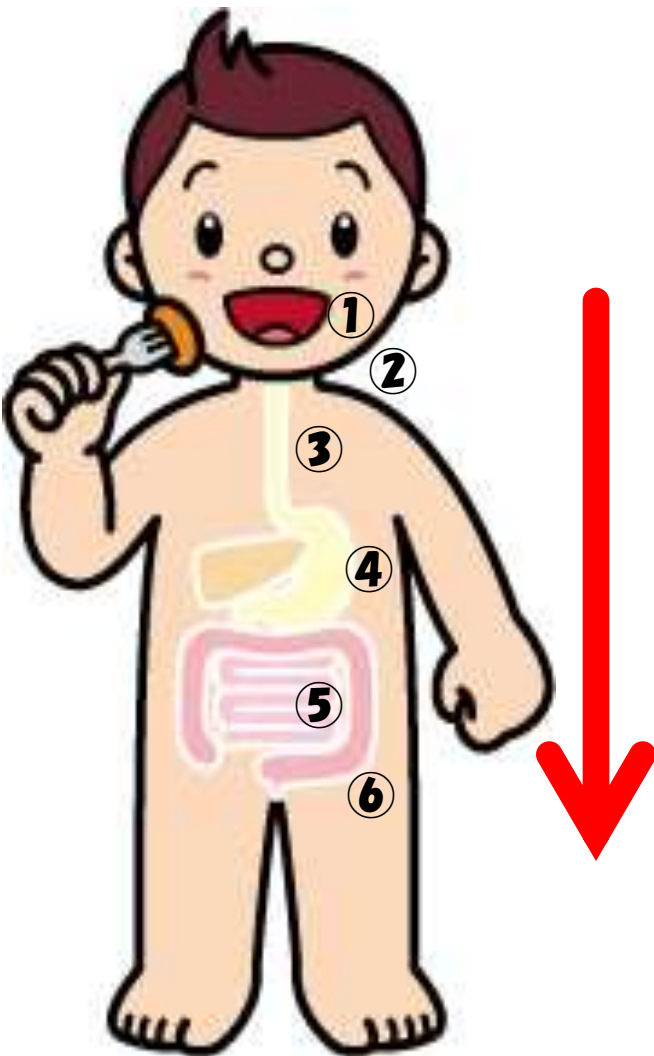
第193回 柏の葉料理教室

2017年4月26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

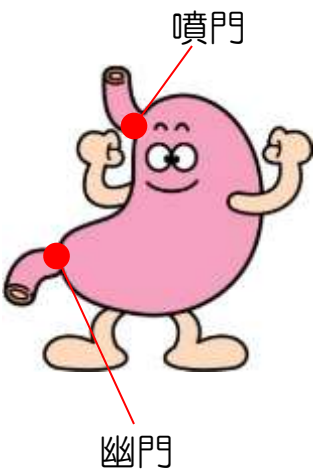
★手術により、腸管が癒着する可能性がある

## 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



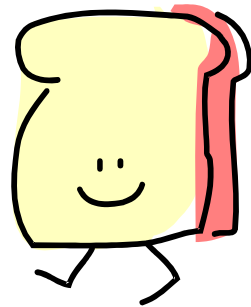
### ③ ボリューム(量)に注意しましょう

- 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)

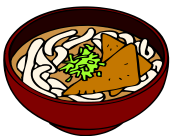


体調に応じて  
調整してね♪

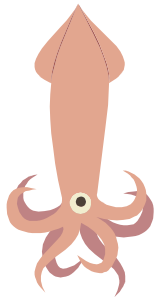


# ④ 消化の良いものを中心に摂りましょう

• 食べてはいけない食品はありませんが、



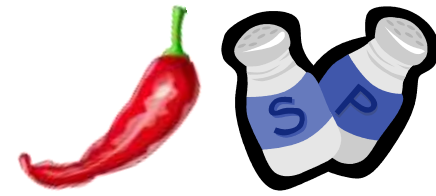
「消化の悪い食品の摂り過ぎ」にはご注意ください！！



	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 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

○ 軟飯～とろっとコンソメスープ  
(234kcal たんぱく質6.8g 食塩相当量1.0g)

長芋を活かして簡単にとろみ付け  
スープをかけて簡単リゾット風♪

○ ジューシー車麩ピカタ  
(170kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.3g)

お麩を用いたお肉の代替レシピ  
スープを染み込ませた軟らか食感

○ エネルギーUP♪チーズ白和え  
(90kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量0.5g)

和え衣にクリームチーズを追加♪  
小鉢料理から充実した栄養を摂取

○ のど越し良好!!桃わらび餅  
～カルピス桃ソース  
(93kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.0g)

のど越しの良い手作りわらびもち  
乳酸菌飲料のソースで整腸作用も

栄養量 エネルギー587kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量2.8g

# 消化が良く食べやすい術後メニュー



エネルギーUP♪チーズ白和え



ジューシー車麩ピカタ



のど越し良好!!桃わらび餅  
～カルピス桃ソース



軟飯～とろっとコンソメスープ

# 軟飯～とろっとコンソメスープ

## ●材料(2人分)

精白米	90g
豚挽き肉	30g
長芋	60g
玉葱	中1/10個
おろし生姜	小さじ1
サラダ油	小さじ1

水	1カップ強
コンソメ顆粒	小さじ1
醤油	小さじ1/3

## ●作り方

- ①炊飯器に米、倍量の目盛に水を合わせ、通常炊飯する。
- ②長いものは皮をむき、粗みじん切り程度にする。  
(袋に入れ、麺棒などで叩いてもよい)
- ③玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
- ④熱した鍋にサラダ油をしき、豚挽き肉を炒める。③、おろし生姜を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に水、コンソメ顆粒、醤油を加え一煮立ちさせる。  
②の長芋を加え、さっと煮る。器に盛る。

# ジューシー車麩ピカタ

## ●材料(2人分)

車麩	2枚
鶏がらスープ	小さじ1/2
湯	1/2カップ

小麦粉	大さじ1
-----	------

鶏卵	M玉2/3個
パン粉	大さじ2/3
粉チーズ	小さじ1
パセリ	2g

サラダ油	小さじ1
------	------

トマトケチャップ	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2

ブロッコリー	60g
人参	1/4本
バター	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
コンソメ顆粒	小さじ1/2

## ●作り方

- ①ボウルに湯を入れ、鶏がらスープを溶かす。  
車麩を入れ、しっかりと戻す。
- ②軽く水気を絞り、小麦粉をまぶす。
- ③ボウルに鶏卵、パン粉、粉チーズ、刻んだパセリを入れ、混ぜ合わせる。②をくぐらせる。
- ④熱したフライパンにサラダ油をしき、③を焼く。両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤容器にトマトケチャップ、中濃ソース、レモン汁を入れ、混ぜる。
- ⑥ブロッコリーは小房に分け、茹でる。  
人参は皮をむき、半月切りの薄切りにし、茹でる。
- ⑦鍋にバター、砂糖、コンソメ顆粒を入れ、火にかける。  
⑥を加え絡める。
- ⑧器に④を盛り、⑤をかける。⑦を添える。



# エネルギーUP ♪ チーズ白和え

## ●材料(2人分)

ほうれん草	80g
人参	10g

木綿豆腐	60g
クリームチーズ	30g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
醤油	小さじ1/2

## ●作り方

- ①ほうれん草は茹で、冷やし、よく水気を絞る。4～5cmに切る。
- ②人参は皮をむき、千切りにし、茹で、冷やす。よく水気を絞る。
- ③ボウルに水気をきった木綿豆腐、クリームチーズを入れる。  
なめらかになるまで、泡だて器等でよく混ぜ合わせる。  
砂糖、塩、醤油を加え、さらによく混ぜる。
- ④③に①、②を加え和える。器に盛る。

# のど越し良好!!桃わらび餅 ～カルピス桃ソース

## ●材料(2人分)

### <桃わらび餅>

わらび粉	18g
黄桃缶	60g
水	大さじ2
砂糖	小さじ2

### <カルピス桃ソース>

カルピス	10g
黄桃缶	30g

## ●作り方

- ①黄桃缶をミキサーにかけ、わらび餅用とソース用に分ける。
- ②鍋にわらび粉、わらび餅用黄桃缶ミキサー、水、砂糖を入れる。  
よく混ぜ合わせ、木べら等でかき混ぜながら加熱する。  
半透明になったら、弱火にし、さらに練る。
- ③水で濡らしたバットに入れ、粗熱を取る。  
手で生地を一口大に切り、丸める。  
水を張ったボウルに落とす。
- ④ざる等にあげて水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤ソース用黄桃缶ミキサーにカルピスを加え、混ぜる。  
④にかける。

# 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。

