

消化管術後の食事



様

適した料理の例

こんなふうにしてどうぞ・・・・。

材料別(例)	献立名(例)
豆腐料理 新鮮な豆腐使用	・湯豆腐 ・味噌汁 ・すまし汁 ・冷や奴 ・ちり鍋 ・味噌田楽 ・煮奴
魚料理 低脂肪の魚	・さしみ ・蒸し魚あんかけ ・煮魚 ・かきクリーム煮 ・鮭缶 ・たらちり鍋 ・半片の卵とじ ・焼き魚(ごはんが食べられる状態の時)
肉料理 鶏ささみ・鶏皮 無し脂身無し 肉・豚牛ヒレ肉	・とり肉団子(蒸す, 煮る, 焼く→ごはんが食べられる状態の時) ・とりそぼろ ・ささみのホイル焼き ・とりしゅうまい ・鶏肉バター炒め ・鶏肉包み蒸し ・自宅で焼いた焼き鳥風 ・鍋ものに入れた肉 ・すき焼き風煮
卵料理 新鮮な卵使用	・卵とうふ ・茶椀蒸し ・うどんの卵蒸し(小田巻き蒸し) ・卵とじ ・卵黄入くず湯 ・クリーム(卵黄 片栗粉 砂糖 牛乳) ・空也豆腐(水切豆腐の細目切りを卵豆腐より卵多めの量で蒸したもの)
牛乳料理 新鮮な牛乳使用	・牛乳入くず湯 ・ミルクゼリー ・バナナミルク ・アイスクリーム ・プリン ・クリームシチュー ・グラタン
野菜料理 繊維の少ない 軟らかい野菜 を加熱して使 用	・ほうれん草(葉先)お浸し→他の青菜類も軟らかく煮た葉先を利用する ・ふろふき大根 ・茶せん茄子(皮むく) ・野菜軟らか煮 ・田楽 ・マッシュポテト ・トマト(皮種除く) ・野菜煮付け ・じゃがいも煮付け

ひかえる食品 : ごぼう, たけのこ, ふき, わらび, その他香りの強い山菜 等

いか, たこ, 数の子, 大豆(ひたし豆等)甘すぎる食品, 塩辛すぎる食品
濃いお茶, 濃いコーヒー, 濃い紅茶, 強い香辛料, 塩辛いもの
アルコール飲料, 炭酸飲料(サイダー, キリンレモン, コーラ等)

ひかえる料理 : 揚げ物(天ぷら・フライ) その他油を多量に使用する料理(中華料理等)

香辛料をたくさん使用した料理(カレー等), 甘過ぎる料理, 塩辛い料理
ステーキのグレービーソース(辛くなくても胃にも腸にも刺激になります)

その他禁止するもの : たばこ(ニコチンは胃酸の分泌を高めるのでたばこはやめましょう)

人工肛門増設の場合

- 1) 術後数日間は腸管蠕動運動が微弱となり、生理的麻痺性イレウスとなるため、この時期は絶飲食とし、栄養管理は中心静脈栄養法となる。
腸管蠕動運動は通常、術後3~4日後で回復し、排ガスや排便が見られるようになる。

排ガス後

- 2) 術後3~4日目に水分摂取を開始する。
3) 水分摂取を試みて問題なければ、その翌日から流動食を開始し、1日毎に3分粥食
5分粥食、7分粥食、全粥食、常食へと進めてゆく。
ただし本人の食欲や食事摂取量により適宜変更してもよい。

食事の基本方針

- 1) 適切なエネルギー量
- 2) 蛋白質・ビタミン・ミネラルを十分に摂る。
- 3) 消化吸収のよい食品と調理法を選ぶ。
- 4) 食物纖維の多い食品は避ける。
- 5) 刺激の少ない食事とする。
- 6) 水分の過剰摂取は避ける。
- 7) 1回の摂取量を少なくし1日5~6回食とする。
- 8) 徐々に3回食とする。

下痢対策

- ①規則正しい食生活（食事時間・食事の量・質を規則正しくする）を行う。
- ②自分にとってどんな食品が下痢しやすいかを見極める。
- ③一般に下痢をきたしやすい食品
冷たい飲み物・アイスクリーム類・揚げ物類・アルコール飲料・ピーナッツ
枝豆・こんにゃく・ごぼう・たけのこ・いか・たこ・脂肪の多い刺身類・牛乳
生野菜・柑橘類・強い香辛料類（但し個人差があるので制限はしない）
- ④水分を過剰に摂取しない。1時間に100mL位ずつゆっくり飲む。

排ガス対策

- ①しゃべりながら食べたり、すすぐ込むように食べることを避ける。
- ②ガスを発生させやすい食品の摂取を避ける。
ごぼう・芋類・貝類・大根・豆類・炭酸飲料・生野菜・ビール・チューインガム等

便臭の対策

- ①便臭を強くするような食品の摂取を避ける。
ニラ・にんにく・玉葱類・葱類・豆類・繊維の多い野菜類・アスパラガス・チーズ
・えび類・カニ類。
- ②便臭を少なくする食品を利用する。
果物（りんご・みかん）パセリ・オレンジジュース等

◎便臭対策として、食品に混ぜて食べるようなものがいろいろ発売されています。
病院売店にご相談下さい。

- ◎衣服の注意：人口肛門の真上を締め付けない（どのような衣服を選ぶ）。
- ◎かぶれないよう装具をはずした時人口肛門周囲をお湯で洗って清潔を保つようにする。
- ◎入浴は出来るだけ毎日する。



退院直後の食事(例) 一分割食にする場合

◎食事時間は、基本的に入院時の食事時間と同じまたは近い時間帯にする。

一度に1食分を食べきれない時は分割食にしますが、このような食事の仕方になります。

	主 食	味噌汁	主 菜	副 菜	副々菜
朝 食 7:30	軟飯	味噌・出汁 絹さや 豆腐1／10	卵とじ	おろし煮 しらす干 おろし 醤油少々	浸し ほうれん草 糸かつお 出割醤油
10:00	レンジ蒸りんご2／8個分、栄養補助食品1／2P・おじや等				
昼 食 12:30	軟飯 または 煮込みうどん 1／3玉	おじや可 うどん長さ 3cm位に切 る	生鮭バター焼 茹キャベツ 皮種無トマト 添え	煮付け 長芋・大根 人参出し汁 薄味調理	苺
15:00	カステラ1切+ミルクティ等				
夕 食 18:00	軟飯	すまし汁 半片・葱	すき焼風煮 豚ヒレ肉2枚・春雨・白菜・ えのき茸・春菊・ すき焼きのたれ・焼豆腐 薄味に調理する	茶碗蒸し 又は市販の 卵豆腐→容器のまま暖 めて良い 汁使用しな い	
(21:00)	ピスケット2枚、栄養補助食品1／2P等				

塩分は取り過ぎないようにしましょう

調理の工夫と食べ方の工夫で無理なく減塩

取りすぎると

高血圧

動脈硬化促進



腎臓病や肝臓病のある方→むくみ・浮腫・症状の悪化 等

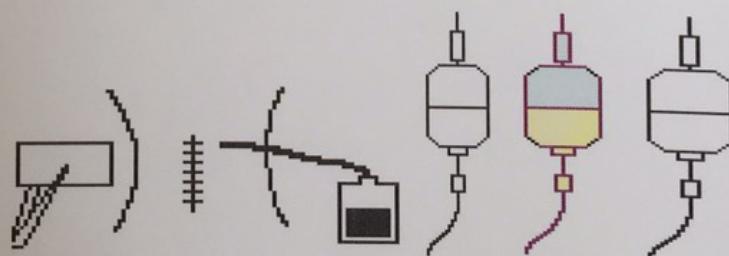
塩分を多く摂る→喉が渴く→多量の水を飲む→肥満（水太り？）

胃に負担をかける・腸に負担をかける

↓ 術後は下痢しやすくなる場合有り

術後の経過に影響を及ぼすことがある！？

縫合不全



おいしく食べるうす味のコツ 一料理編一

- 1 新鮮な材料を使いましょう。
 - ・素材のもち味を生かすだけでおいしく食べられます。
- 2 天然のだしを上手に使いましょう。
 - ・かつお節 ・さば節 ・昆布だし など
- 3 香りや風味を料理に生かしましょう。
 - ・シソの葉 ・ネギ ・パセリ ・三つ葉 など
- 4 酢や果物の酸味を食卓に置いて手軽に使いましょう。
 - ・レモン ・ゆず ・食酢 ・りんご酢 など
- 5 塩味を効かすなら一品だけ重点的に使うとおいしく頂けます。
 - ・刺身の醤油 ・魚の煮付け

食塩を取りすぎないように 一食べ方編一

- 1 めん類の汁は全部飲まない。よく噛む。
- 2 汁物は量を少なく。
みそ汁などは具だくさんで。
うす味でもなん杯も食べれば塩分は多くなります。
- 3かけしょうゆより付けしょうゆでたべる。(浸しもさしみを食べる食べ方で)
- 4 つけものは控えめに。
漬物は一般的に消化が悪いので気を付けましょう。
- 5 加工食品に偏らないようにしましょう。
以外と多く食塩がふくまれています。
- 6 料理はその料理のおいしいといわれている温度で食べるとうす味でも
おいしく食べることができます。