



Q&A

手術後の食事はどのようなことに注意が必要ですか？

手術後すぐは腸の働きが悪くなることで、下痢や便秘を起こしやすくなります。腸に負担をかけないためにも便通を安定させることが大切です。基本的には食事の制限は必要なく「食べ方」に注意が必要です。**規則正しく、ゆっくり、よく噛んで** 食べましょう。また、手術で腸の一部が狭くなることで通りが悪くなったり、痛みやお腹が膨れる症状が出ることがあります。一度にたくさん食べず一回の食事量を腹八分目にしておきましょう。



どのような調理方法がよいですか？

軟らかく煮る、蒸す、茹でるなどの調理方法がおすすめです。脂肪をとりすぎると消化吸収されずに腸に残ってガスが発生しやすくなるため、炒め物や揚げ物は食べる分量を控えめにしましょう。



おすすめの食材はありますか？

【たんぱく質の食品】

豚や牛の赤身も肉  
鶏ささみ、鶏皮なしメネ肉  
サワラやタラなどの白身魚  
豆腐、豆乳、卵 など  
★術後の体力回復のためにこれらのたんぱく質を毎食1品取り入れることを目標にしましょう。

【野菜】

術後しばらくは、繊維の多いごぼうやれんこん等は避け、ほうれん草や白菜などの葉野菜、大根やかぶ、玉葱、なす、皮をむいたかぼちゃ等、煮込めば軟らかくなる野菜を中心にしましょう。腹痛や下痢等がなければ徐々に使う野菜の種類を増やしていきましょう。  
★お腹の張りがある時は、ガスが発生しやすい芋やきのこ、豆、ごぼうは避けておきましょう。



オリーブキッチン  
(食の相談室) 第十六号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター  
令和元年12月10日

特集 『大腸術後の食事』

寒い季節にぴったり！  
体を温める

牛すじ、蒟蒻の代わりに消化に良い具材で作るおでんです。余ったダシは雑炊やうどんにも利用できます。

【鶏おでん】

- (材料) 2人分  
・鶏ムネ肉 1枚  
・はんぺん(1/4カット)1枚分  
・大根(皮むき輪切り2cm)2個  
・人参(皮むき輪切り1cm)2個  
・だし2カップ  
・薄口醤油大さじ2  
・みりん大さじ1  
・酒大さじ2  
(作り方)



- ①大根と人参は軟らかく下茹でする。
- ②鶏ムネ肉は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に調味料、①、②、はんぺんを入れアクを取りながら弱火で15分煮て器に盛る。
- ④お好みで辛子を添えて出来上がり。

ポイント

・鶏肉は筋肉のもとになるアミノ酸「ロイシン」を豊富に含んだ食材です。  
・消化を良くするため、鶏ムネ肉は皮をむいて使用します。弱火でじっくり火を通すことで軟らかく仕上がります。

お手軽食材で  
食べやすく栄養満点

豆腐を加えることでふんわり焼き上がります。フライパンでも卵焼き器を使っても簡単に作ることができます。豆腐の水気はしっかり切っておくと返しやすくなります。

【豆腐入り卵焼き】

- (材料) 2人分  
・木綿豆腐 100g  
・ツナ水煮缶 1缶  
・ほうれん草 1/2束  
(冷凍なら100g)  
・卵 1個  
・麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2  
・サラダ油 小さじ2  
(作り方)



- ①豆腐とツナは水気をよく切り、ほぐしておく。
- ②ほうれん草は茹でておき(冷凍の場合は解凍)、細かく切る。
- ③卵を溶き、①と②の具材と麵つゆを加えて混ぜる。
- ④フライパン(卵焼き器)にサラダ油を引き、③を流し込んで弱火～中火で両面をじっくり焼く。

ポイント

手術による傷の回復、体力の回復のためにもたんぱく質は不可欠です。この1品で動物性・植物性のたんぱく質両方が摂れます。冬が旬のほうれん草は夏採りに比べてビタミンCが3倍含まれています。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助ける作用を持つ栄養素です。

栄養相談

管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、外来待合、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。



ナース 本田のモグモグ日記

ゆずをいただきました。黄色い色がかわいくて、いいにおいがしてうれしくなりました。果汁はお鍋に使って、皮は乾燥させて冬至のゆず風呂に使おうと思っています。入浴剤いろいろ使った結果、ゆずが一番好きということに気づきました。寒くなってきたので体を冷やさない工夫が必要です。

次回のテーマは『味覚異常がある時の食事』です