

## ⑥ 調理の仕方・メニュー例

	メニュー例 ☆「揚げる」「炒める」よりも「煮る」「蒸す」「ゆでる」調理を基本とします			
穀類	お粥・雑炊 	煮込みうどん 	フレンチトースト 	サンドイッチ 
卵	半熟卵 	茶碗蒸し・卵豆腐 	オムレツ 	親子丼 
魚類	焼魚・煮魚・蒸魚 	刺身 	ムニエル 	魚のすり身 
肉類	蒸し鶏 	照り焼き 	つくね 	豚しゃぶ 
豆類	湯豆腐・冷奴 	ひき割り納豆 	高野豆腐の煮物 	豆腐田楽 
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ 	シチュー 	グラタン 	アイスクリーム 
野菜・芋類	煮物 	お浸し 	蒸し野菜 	とろろ芋 
	ポテトサラダ 			

## 術後食のしおり

胃全摘の方 → 6ヶ月継続してください

胃部分切除の方 → 3か月継続してください

管理栄養士監修の  
減塩＆低カロリーレシピを掲載して  
います！



KENKOUJYUKUCH\_KANAGAWA

みんなの健康ちゃんねる  
病院が作った健康情報サイトです

## ⑦ 分食（おやつ）のおすすめメニュー



## ⑧ 1日の献立例（1食量は1/2～2/3人前とし、食後2時間後に分食をとりいれます）



川崎幸病院 栄養科  
第二川崎幸クリニック

TEL: 044-544-4611 (代表)

\_\_\_\_\_さんの、お食事は術後食・( )です。この食事は薬や注射と同じように治療を目的としたものです。消化管に負担のないように食品を選び、調理しています。

### «術後食のポイント»

① 食事は20~30分程度かけて、ゆっくり食べましょう。

一口で20~30回位噛み、ゆっくりと食べるよう心がけましょう、早食いの傾向がある方は十分に注意しましょう

② 食後、最適30分は座位を保ちましょう

頭を高くした姿勢でゆったりしましょう。すぐに横になってしまふと吐きやすくなります。

③ 食事は5~6回に分けます（裏面を参照下さい）

1回の食事量を減らし、回数を増やします。3回の食事と10時、15時、20時におやつとしてホットミルクやホットケーキ、ヨーグルトなどをお出ししました。おやつは必ずしも甘いお菓子を食べるということではなく、3食ではとりきれない栄養を補給するための食事のことです。

④ 食事の食べ方：食べ始めはお茶や汁物を少し飲みます

次に主食とおかずをまんべんなく食べることがバランスを良く栄養を取るコツですが、全部食べきれない方はたんぱく質の多い食品（魚・肉・卵・豆腐など）を優先的に食べ、主食で調整しましょう。

⑤ 食事の食べ方：自分のペースを守る

1回に食べられる量は個人差がありますが、徐々に食べられる量が増えてくるので、あせらずに自分のペースで食べます。まず、3割→5割→7割食べるなど、ゆっくりと無理のない範囲で進めていきます。

### ★胃を手術された方へ★

＜前期ダンピング症候群（食後30分以内）＞

食べ物が急に小腸に移動することにより、冷汗、動悸、めまいなどの症状が出て、気分が悪くなりことがあります。

#### ◎予防法◎

一度にたくさんたべないこと、よくかんでゆっくり食べること、食後は少し体を起こしておく

＜後期ダンピング症候群（食後1時間半～3時間後）＞

糖分が急激に吸収されて血糖が上がると、大量にインスリンが出て低血糖の状態になり、冷汗や脱力感が現れます

#### ◎予防法◎

ゆっくり食べること、砂糖の多い食品を控えること

### «食品の選び方»

栄養素	おすすめ食材	避けたい食材
糖質	おかゆ (ご飯) うどん パン いも類	<油を多く使ったもの> 揚げパン ピザ カレー
たんぱく質	卵 豆腐 ひき割り納豆 白身魚・赤身魚 鶏肉（皮なし）・赤身肉	脂の多い肉 豆類 貝類 <かたいもの> イカ タコ
脂質	油 マヨネーズ バター <少量の油類>	アボカド 揚げ物
ビタミン ミネラル	葉物 バナナ メロン もも 皮や種を除く	ごぼう たけのこ わらび 海藻類 こんにゃく きのこ
その他	牛乳 麦茶・ほうじ茶 ヨーグルト	香辛料 濃いコーヒー・紅茶 炭酸飲料
調理法	煮る 蒸す ゆでる	揚げる 炒める
おやつ (分食)	アイスクリーム こしあんぱん カステラ	ポテトチップス ドーナツ