

基本

- 一度にたくさん食べ過ぎないように！
- ゆっくりよく噛んで食べる！（食材の大きさに工夫）
- 規則正しく食事を摂る！
- バランス良く、消化しやすいものを中心に！



	好ましい食品	注意する食品		好ましい食品	注意する食品
穀類	お粥、軟らかいご飯、うどん、マカロニ、精白小麦粉のパンなど	お赤飯、玄米、胚芽、全粒粉入りパンや麺、ラーメンなど	乳・乳製品・卵	牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズなど 卵（鶏卵、うずら卵など）	制限する必要はほとんどない
肉・魚・その加工品	鶏ささ身、皮なし鶏肉、牛肉・豚肉の赤身部分、レバー、はんぺん、カレイ、スズキ、サケ、タラ、ヒラメなど	脂肪の多い肉（バラ肉、ベーコン、ハムなど） 貝類、イカ、タコ、スジコ、塩辛など	芋・果物	ジャガイモ、里芋、長芋、大和芋など 缶詰めの果物、りんご、バナナ、桃、洋梨など	繊維の多い果物（パイナップル、ドライフルーツなど） さつまいもなど こんにゃく、しらたきなど 酸味の強い果物、柑橘類は体調に合わせて調整する
豆・豆製品	豆腐、ひき割り納豆、きな粉など	大豆（炒り大豆、煮豆）、硬い枝豆など	調味料	植物油、バター、マーガリン、マヨネーズなど	ラードなどの動物性油脂 辛味調味料（からし、カレー粉、わさび、タバスコ、唐辛子など）
野菜・海藻	カボチャ、かぶ、キャベツ、大根、ニンジン、トマト、なす、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、ほうれん草など	食物繊維が多く硬い野菜（ゴボウ、竹の子、レンコン、ふき、きのこ、ねぎ、乾物野菜など） 海藻（こんぶ、ひじき、わかめ、のりなど） 干し野菜の漬物（たくあん、つぼ漬けなど）	嗜好品	ほうじ茶、麦茶、番茶、薄い紅茶、薄いコーヒー ゼリー類、ビスケット、カステラ、ウエハース、ホットケーキなど	アルコール、炭酸飲料、濃いお茶、濃い紅茶やコーヒーなど 揚げ菓子、豆菓子、辛いせんべいなど 濃厚な甘みの和・洋菓子

好ましい食品を中心に・・・なるべく細かく、軟らかく調理し食卓へ。穀物では、「お赤飯」などは控え、軟らかめのご飯やお粥、煮込んだ「うどん」などにするなどの工夫を。ゴボウ、レンコン、パイナップルの硬くて食物繊維が多い食品や、便の量を極端に増やす食品、発酵食品、アルコール飲料等は、大腸の粘膜を刺激し、負担をかけやすいため抑え、体調に合わせて徐々に。

調理方法を工夫して・・・ゴボウやレンコンなどは、初めはすりおろした物を料理に加えたりして慣らしていくのも方法の一つ。また、油脂の多いカレーや、かん水などの添加物が含まれるラーメンも麺のコシが強く消化が悪いため、食べたいと思った時はスプーン一口か小皿一杯から試し、問題が無ければ少しずつ増やす工夫を。（術後3ヶ月程度で注意する食品群を徐々に取り入れる）

ゆっくりよく噛んで食べる・・・ゆっくりよく噛んで食べるのは、消化器の手術後の鉄則！！
過食や早食いが腸閉塞につながることもあるため注意が必要！
術後は、摂取カロリーや栄養も大事ですが、神経質になるよりは「おいしく」「楽しく」食べられるようにすることが大切です。頑張り過ぎず「腹6～7分目」にすると大腸への負荷も軽くなる。

術後、腸に負担がかかる食品

区分	食品の例
主食	胚芽米、雑穀、全粒粉入りのパン、玄米、日本そば
主菜	大豆（いり豆腐、煮豆）
副菜	食物繊維の多い野菜（たけのこ、ごぼう、長ねぎ、れんこん、ふき、乾燥野菜など）、海藻類、さつまいも、こんにゃく
その他	干した野菜の漬物、古漬け、香辛料、パイナップル、ドライフルーツ

ステップ1

術後、食事の開始から始めること（食べ方の基本を知る）

- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 腹6分目から少しずつ量を増やして腹8分目にする

ステップ2

術後、数カ月の気配り（腸に負担のない食べ方を知る）

- 消化されにくい食材やお腹が張りそうな食材は控えめにする
- 下痢の原因になりそうな油を多く含む料理、冷たい料理や飲み物は避ける
- カフェインを含むもの、極端に酸っぱいものは控える

ステップ3

日常生活で、体調に合わせた食習慣を身に付ける

日常に近い食事

ご飯は小茶碗1杯（全がゆ・常食）
おかずは普段の食事に近くなる

控える食材

食物繊維の多い野菜、海藻類、きのこ類、脂肪の多い肉

調理方法

揚げ物は控える。
野菜は繊維を断つように短く切る

