



胃がん術後の食事

川崎医科大学附属栄養部 管理栄養士：笹岡沙梨 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科特任准教授：市川和子
監修：川崎医科大学消化器外科学講師 窪田寿子

日本では、毎年約10万人が胃がんを発症しています。罹患者数では第2位となっており、特に50歳以上の男性に多い傾向です。胃がんの治療方法は、胃カメラによる内視鏡的粘膜切除、腹腔鏡手術の導入など低侵襲手術などがありますが、がん切除が基本となっています。また、進行がんに対しては集学的治療として、がんの三大療法である外科療法（外科手術）・放射線療法・化学療法など、複数の治療法を組み合わせる治療があります。

今回は、胃の切除後の食事の摂り方について説明します。胃には食べ物が逆流しないようにいくつかの防止機構（噴門・幽門は普段は閉じていて、食物が入り出す時だけ開くことで逆流を防止する仕組み）が備わっています。そして、①食べたものを一時的に蓄える、②食べたものと胃酸を混ぜ合わせる、③食べたものの一部消化（吸収しやすいドロドロの粥状にする）、吸収し十二指腸に排出する、④食べたものを胃酸が殺菌し、腐敗の防止をする役割があります。栄養の消化吸収は主に十二指腸以下の小腸の役割で、胃は食物が小腸から消化吸収されやすいように加工し、また造血に関係する鉄やビタミンB12の吸収を補助します。

胃の切除後は、食べた物を貯める働き（貯留能）の低下、残った胃から食べた物が急速に腸に流れていくこと（残胃排出の亢進）や食べた物を腸に送り出すポンプの働き（排出能）の低下、胃酸分泌能の低下など胃の働きが低下するために、さまざまな不具合が起こります。そのため下痢や栄養障害などが起こりやすくなります。

また、食べた物が胃の働きを十分に受けられないまま早く腸に送り出されるため、腸への負担が格段に増えます。胃がない代わりにしっかり噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

その他にも、胃を切除することによって胃酸の分泌が減少するので、鉄分の吸収も悪くなります。鉄分が豊富な食品をとり入れ、鉄分の吸収を助けるビタミンCの摂取も忘れないようにしましょう。

さらに、胃を全摘した場合には、ビタミンB12欠乏症による貧血が起こる可能性があります。ビタミンB12の補給については担当医師の指示にしたがうようにしてください。

手術後は、今まで胃が担っていた働きを食べ方で補う必要があります。術後3ヶ月程度は、お腹（胃腸）のリハビリテーション期間としてとらえ、食事の摂り方を練習しましょう。

食事のポイント

- ①よく噛んでゆっくり食べましょう。よく噛むことで、唾液と食べ物がよく混ざり、胃腸の負担が軽くなります。
30回程度咀嚼し、20～30分時間をかけましょう。（ダンピング症候群予防のため）
- ②1回の食事は無理をせず少なめに、たくさん食べられない時は、回数を多くしましょう。
食事の合間に2回ほど補食をとり入れましょう。（目安1日5食）
- ③朝、昼、夕食ともに主食（ご飯やパン）と主菜（魚、肉、卵、大豆製品などのおかず）、野菜料理をそろえて食べるように、バランスの良い食事を摂りましょう。
- ④食事内容は消化の良い食事から段階的に進めましょう。
- ⑤適正体重を維持するエネルギー量としましょう。
目安として30～35kcal/kg（標準体重）/日とし、体重の推移を見ながら調整しましょう。
 $(標準体重(kg)) = (身長(m))^2 \times 22$
たんぱく質量1.0～1.2g/kg、食塩10g以下。（摂り過ぎないように）
- ⑥胃を切除することによって胃酸の分泌が減少するので、鉄分の吸収も悪くなるため、鉄分が豊富な食品をとり入れましょう。鉄分の吸収を助けるビタミンCの摂取も忘れないようにしましょう。



ダンピング症候群

- 早期ダンピング（食べた物が胃から腸へ急速に流れていくことに身体がうまく適応できないために起こる症状）
食直後から30分くらいにみられる全身症状（眠け、だるさ、冷汗、どうき、全身熱感、めまい、胸苦しさ、脱力、頭痛、頭重、しびれ、失神、顔の紅潮または蒼白、腹部膨満、腹鳴、腹部不快、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐）など。
予防として、1回の食事の量を減らし、回数を増やす。食事時の水分量は少なめにする。よく噛んでゆっくり（20～30分以上）時間をかけて食べる。
- 後期ダンピング（低血糖による症状）
食後2～3時間くらいにみられ、空腹感、だるさ、冷汗、無気力、どうき、脱力、めまい、手指のふるえ、呼吸が速くなる、頭痛、失神など。
予防として、予兆がある場合には早めに甘いもの（アメ、ジュース、角砂糖など）を摂る。しばしば起きる場合には、食後2時間くらいに糖質を多く含む補食を摂るようにする。



朝食 (50代男性の場合)



POINT

みそ汁は具たくさんにし、汁を少なくすることで食塩を減らすことができます。また、和え物でも胡麻の風味をプラスすることで食塩を少なくできます。

消化をよくするための調理法について

- 油を使う調理法は消化に悪いので、食べ過ぎないようにしましょう。
- 揚げる→炒める→煮る、蒸す (消化に良い)



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯……………150g

〈豆腐のみそ汁〉

豆腐……………30g
 じゃがいも……………30g
 人参……………15g
 たまねぎ……………10g
 ねぎ……………3g
 みそ……………10g

〈ごま和え〉

アスパラガス……………40g
 人参……………15g
 しょうゆ……………3g
 すりごま……………0.7g

〈ヨーグルト〉

ヨーグルト……………110g

栄養量

- エネルギー 434kcal
- たんぱく質 12.7g
- 脂質 6.3g
- 炭水化物 80.5g
- 鉄 1.5mg
- ビタミンC 20mg
- 食塩 2.0g

1食あたりの価格 275円

野菜の摂り方

- 青菜の葉先や皮を除いた部分など、食べやすいところを選んで食べましょう。かぼちゃ・にんじん・大根、野菜のポタージュや野菜ジュース・トマトジュースなども野菜を摂る良い方法です。
- ごぼうやれんこんなどのかたい根菜は繊維に垂直に切る、小さめに切る、少し時間をかけて煮込んだり、圧力鍋で炊くことで、消化しやすくなります。

ヨーグルトは食後に食べる方が良いとされています。

乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に弱いという特徴があり、食前、空腹時だと、乳酸菌が胃酸や胆汁によって死滅してしまいます。食後なら、胃酸が薄まっている状態なので、生きた乳酸菌を多く腸まで届けられます。

また、乳酸菌やビフィズス菌が働くには、善玉菌のエサであるオリゴ糖や食物繊維が必要となります。食事でオリゴ糖や食物繊維を摂っておけば、効果も高まります。そのため、食後のデザートにヨーグルトを摂るほうが良いでしょう。

間食

〈献立名〉1人分の分量

〈わらびもち〉

わらびもち……………50g
 きな粉……………8g
 砂糖……………5g
 黒蜜……………10g

〈お茶〉

ほうじ茶……………150mL

間食 栄養量

- エネルギー 77kcal
- たんぱく質 2.7g
- 脂質 0.2g
- 炭水化物 17.4g
- 鉄 1.2mg
- ビタミンC 0g
- 食塩 0g

1食あたりの価格 51円



ピロリ菌除去効果が あると言われている食べ物

- ・ヨーグルト (LG21乳酸菌)
- ・ココア
- ・緑茶(カテキン)
- ・梅干し
- ・ブロッコリースプラウト (新芽) (スルフォラファン)
- ・海藻類(フコダイン)





昼食 (50代男性の場合)



POINT

行楽シーズンに向けて、胃術後の方でも食べられるように消化に良く、たんぱく質も効率的に摂れるようなお弁当風のサンドイッチにしています。また、パンは全粒粉を使っています。小麦粉よりも栄養価が高く、ビタミン・ミネラル・食物繊維・ポリフェノールなどの含有量が多いとされています。鉄分は、小麦粉の約3倍の含有量です。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ロールパンサンド〉

- 全粒粉ロールパン …… 2個
- 卵 …… 25g
- マヨネーズ …… 7g
- レタス …… 5g
- 鶏ささみ …… 20g
- 塩 …… 0.2g
- 酒 …… 3g
- トマト …… 20g
- アボカド …… 20g
- バター …… 2g
- マヨネーズ …… 4g

〈ポタージュスープ〉

- ポタージュスープ …… 150mL

〈ゼリー〉

- フチゼリー …… 2個

栄養量

- エネルギー 503kcal
- たんぱく質 15.8g
- 脂質 22.9g
- 炭水化物 56.3g
- 鉄 2.2mg
- ビタミンC 34mg
- 食塩 1.9g

1食あたりの価格 206円

胃は食物を貯留し、消化する働きをしているため、手術後は今まで通りの食事が摂れなくなることがあります。そのため、1回の食事は無理をせず少なめに、たくさん食べられない時は、回数を多くしましょう。自分の体の状態に合わせて、いろいろな食品からいろいろな栄養を摂ることが大切です。

退院後2～3ヵ月は、3食と2～3回の補食を目安に摂りましょう。

例)

朝 → 補食 → 昼 → 補食 → 夕食



補食としては、サンドイッチ、おにぎり、ホットケーキと牛乳、カステラとミルクティー、ロールパンとヨーグルト、カスタードプリン、バナナなど消化に良いもので、たんぱく質も同時に摂取できるものが良いでしょう。

仕事をしていたり、普段補食をする習慣のない方は、栄養剤でもドリンクタイプのもやゼリータイプのもの、クッキータイプなどの栄養補助食品などもあるので利用してみましょう。



間食

〈献立名〉1人分の分量

〈ビスケット〉

- ビスケット …… 3枚

〈ココア〉

- ビュアココア …… 4g
- 砂糖 …… 8g
- 牛乳 …… 100mL



間食栄養量

- エネルギー 240kcal
- たんぱく質 5.4mg
- 脂質 10.1g
- 炭水化物 31.8mg
- 鉄 0.7mg
- ビタミンC 1g
- 食塩 0.3g

1食あたりの価格 80円



夕食 (50代男性の場合)



POINT

鶏レバーは消化にもよく、不足しがちな鉄分を多く含んでいます。

作り方

■ 鯖の木の芽味噌焼

- ① 鯖に酒と塩をふっておく。
- ② 白味噌、酒、砂糖、みりんを火にかけ、よく練り、火を止めて卵黄を加え練り味噌をつくる。
- ③ 木の芽を1枚残してすり鉢でよくすり、②の味噌を加え、木の芽味噌をつくる。
- ④ ①の魚を一度両面焼き、③の味噌を塗って再度焼く。
- ⑤ 焼いた魚に残しておいた木の芽を飾る。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈豆ご飯〉

- 米飯……………150g
- グリーンピース……………15g
- 塩……………1g

〈鯖の木の芽みそ焼〉

- 鯖……………60g
- 酒……………3g
- 塩……………0.2g
- 白味噌……………5g
- 酒……………3g
- 砂糖……………3g
- みりん……………3g
- 卵黄……………5g
- 木の芽……………3枚程度

〈鶏レバーの生姜煮〉

- 鶏レバー……………30g
- 牛乳……………3g
- しょうが……………1g
- たまねぎ……………30g
- にら……………15g
- みりん……………4g
- 酒……………2g
- しょうゆ……………8g
- 油……………3g

〈おろし和え〉

- 大根(おろし)……………50g
- きゅうり……………15g
- みかん缶詰……………15g
- 酢……………8g
- 砂糖……………2g
- 塩……………0.3g

●鉄やビタミンも不足しないように

○鉄分は、レバー、肉類、鶏卵、魚類、大豆製品などのたんぱく質、緑黄色野菜などに多く含まれています。鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄があります。ヘム鉄を含む動物性食品の方が、非ヘム鉄を含む植物性食品よりも吸収率が高いため、鉄分の摂り方を工夫することで鉄の吸収率を高めるようにしましょう。

○ビタミンCには、鉄分の吸収を助ける働きがあるため、同時に摂取することで吸収率がUPします。鉄は体内に入り腸管から吸収されますが、ビタミンCはそのままでは吸収されにくい非ヘム鉄を吸収されやすいヘム鉄に変える働きを持っています。ビタミンCは、緑黄色野菜、その他の野菜、果物類に多く含まれています。

○動物性たんぱく質も鉄吸収UPには欠かせない栄養素です。中でも、牛肉やまぐろなどの獣鳥魚肉の動物性たんぱく質は、体内でのヘム鉄の有効利用性を高め、さらには非ヘム鉄の消化管内での溶解性を高めるなどの働きを持っています。しかし、同じ動物性たんぱく質でも鶏卵や乳製品のたんぱく質には、鉄の利用促進作用は認められていません。また、胃を全部取った方ではビタミンB12の吸収障害により、手術後6年くらいしてから貧血が起こります。胃が少しでも残っている方には、ほとんど起こりません。これは食事療法では治りません。ビタミンB12の注射による補給が必要となりますので、医師の指示を受けてください。

栄養量

- エネルギー 552kcal
- たんぱく質 25.4g
- 脂質 11.9g
- 炭水化物 79.3g
- 鉄 4.5mg
- ビタミンC 25mg
- 食塩 2.7g

1食あたりの価格 287円

1日の栄養量

- エネルギー 1,806kcal
- たんぱく質 62.0g
- 脂質 51.4g
- 炭水化物 265.3g
- 鉄 10.1mg
- ビタミンC 80mg
- 食塩 6.9g

1日当たりの価格：899円

(※価格は地域によって差があります。)

ヘム鉄

- レバー
- かつお
- 煮干し
- 肉
- いわし

非ヘム鉄

- ほうれん草
- ひじき
- のり
- 小松菜
- 豆腐
- 切干大根

さらに吸収率UP

動物性たんぱく質と一緒に摂取

- 肉類
- 魚介類
- 牛乳、乳製品

ビタミンCで吸収率を助ける

- グレープフルーツ
- キウイフルーツ
- ブロッコリー
- ピーマン

ビタミンB群で造血を助ける

- 貝類
- みそ
- キャベツ
- 納豆
- 豆類
- ニラ