



大腸がん術後の食事

川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：本多唯 遠藤陽子 市川和子
監修：川崎医科大学消化器外科学 講師 鶴田淳

大腸は消化吸収が行われた食べ物の最終処理をする消化管で、主に水分を吸収します。長さは約1.8mで口側から肛門側に盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸に分けられます。この部位に悪性腫瘍が発生した場合に大腸がんと呼びます。

大腸がんの発生原因は、食事の欧米化、特に動物性脂肪や動物性蛋白質（肉、卵、乳製品）の過剰摂取、かつ食物繊維不足など食生活様式が強く関係していることが明らかになっています。患者数も近年急速に増え、毎年約6万人が罹患し、特に日本人では直腸とS状結腸に多く発生しています。罹患の頻度は、60代が一番多く、70代、50代と続きます。手術後しばらくは大腸の蠕動運動が鈍り、便形成機能が低下するため、排便コントロールが難しくなり、頻便、下痢、便秘といった症状が起こりやすくなります。また、手術後3ヵ月間は、腸閉塞を発症しやすいといわれており、原則として食べてはいけないものはありませんが、腸閉塞の予防のためにも、好ましい食品と控えた方がよい食品を知り、調理方法、食べ方のポイントに注意して生活することが大切になります。

食事のポイント

- ①一度にたくさん食べすぎないように（腹6分にする）して、1日3食、規則正しく食事を摂る。
- ②ゆっくりよく噛んで食べる。（一口20回程度、1回の食事30分以上）
- ③手術後3ヵ月は消化の良い食品を中心に摂り、消化の悪い食品や食物繊維の多い食品は、腸閉塞を引き起こす可能性があるので控える。
- ④たんぱく質を多く含む肉類や魚類、大豆製品、卵、乳製品などは栄養価が高いため消化の良い食品を中心に毎食取り入れる。
- ⑤豆類やさつま芋などガスが発生しやすい食品や、唐辛子など刺激が強い食品を控える。
- ⑥コーヒーなどカフェインを含む飲料、炭酸飲料などのように、胃腸を刺激する食品は控える。
- ⑦アルコールは、ほどほどにする。（例：ビール1缶、日本酒なら1合程度）

●栄養摂取量の目安

- ・エネルギー：標準体重×25～30kcal/kg（標準体重(kg)=(身長(m))²×22）
- ・たんぱく質：標準体重×1.0～1.2g/kg
- ・脂質：エネルギー量の20～25%以内

●食品の選び方

| | 好ましい食品 | 控えた方がよい食品 |
|---------|---|---|
| 穀類 | お粥、軟らかいご飯、うどん、食パン、マカロニ | 玄米、赤飯、玄米パン、胚芽入りパン、ラーメン、チャーハン |
| 芋類 | じゃがいも、里芋、長芋 | さつま芋、こんにゃく、しらたき |
| 肉類・魚類 | 鶏ささみ、鶏肉（皮なし）、牛肉・豚肉赤身、レバー、はんぺん、白身魚、かき | 脂肪の多い肉（バラ肉、ベーコン）、貝類、いか、たこ、干物 |
| 大豆・大豆製品 | 豆腐、ひきわり納豆、きな粉、高野豆腐、やわらかい煮豆 | 大豆、枝豆 |
| 卵・乳・乳製品 | 卵、牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ | 制限はほとんどなし |
| 野菜・海藻類 | 軟らかく煮た野菜、かぼちゃ、かぶ、キャベツ、大根、ニンジン、白菜、ほうれん草、ブロッコリーなど | 食物繊維の多い野菜、ごぼう、筍、れんこん、ふき、わらび、長ねぎ、きのこ類、かたい漬物、昆布、わかめ、ひじき |
| 果物 | 缶詰め類、バナナ、桃、りんごなど | 繊維の多い果物、パイナップル、ドライフルーツ、酸味の強い柑橘類 |
| 調味料 | 植物油、バター、マーガリン、マヨネーズ、生クリーム | ラード、ヘッド、香辛料 |
| 嗜好品 | ほうじ茶、麦茶、番茶、紅茶、ジュース、薄いコーヒー | 炭酸飲料、アルコール、濃いお茶、コーヒー |
| 菓子類 | カステラ、ゼリー、ビスケット、ホットケーキなど | 揚げ菓子、豆菓子、辛いせんべい、濃厚な甘みの和・洋菓子 |



朝食



POINT

規則正しい食生活を送る為には、朝が肝心です！
早寝早起きをして朝食抜きは避け、腸の働きを活発にする為にもできるだけ決まった時間帯に食事を摂りましょう！

●大豆製品

- 大豆は加熱により消化率は上昇しますが、炒り大豆は60%、煮豆でも70%程度です。
- 一方、納豆は80%、豆腐は95%と消化率が高くなります。
- 良質なたんぱく質を摂取できるため積極的に摂りたい食品ですので、消化率の高い納豆や豆腐を中心に摂るようにしましょう。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉

米飯…………… 150g

〈みそ汁〉

大根…………… 25g
人参…………… 25g
ほうれん草(葉先) …… 8g
みそ…………… 10g
だし汁…………… 130mL

〈鯖の塩焼き〉

鯖…………… 60g
塩…………… 0.6g
油…………… 1g
レモン…………… 1/8切

〈納豆〉

引きわり納豆…………… 40g
小ねぎ…………… 5g
濃口醤油…………… 2.4g

〈とろろ芋〉

長芋…………… 60g
淡口醤油…………… 2.4g
青のり粉…………… 0.1g

朝食に1品プラス！

ヨーグルトや乳酸飲料などの乳酸菌を多く含む食品は、悪玉菌の増殖を抑え、腸内細菌のバランスを整えてくれます。腸の防御機能を高め、腸の免疫機能を調整する働きがあります。ヨーグルトは発酵の過程で乳糖が分解されるため乳糖不耐症の方も安心して食べることができます。1日1回乳酸菌を含む食品を取り入れることをお勧めします。



☆食物繊維は、食品中の成分のうち、人の消化酵素で消化されにくい成分のことをいいます。

水溶性食物繊維

水に溶ける種類の食物繊維です。果物、野菜に多く含まれるペクチンや、こんぶやわかめなど海藻類に多く含まれるアルギン酸、生のこんにゃく芋に含まれるグルコマンナンなどがあります。ただし、固化したこんにゃくは不溶性食物繊維が大半となります。

不溶性食物繊維

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用のほか、発がん性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる働きを持ちます。不溶性食物繊維が多く含まれる食品は、いわゆる“繊維質”な食べ物が多く、よく噛まなければならないものばかりです。全粒粉や野菜、豆類などにはセルロースやヘミセルロース、梨やココア、切り干し大根に多いリグナン、キノコ類にはβグルカンなどがあります。

栄養量

| | | | |
|--------|---------|--------|-------|
| ●エネルギー | 516kcal | ●たんぱく質 | 27.0g |
| ●脂質 | 12.1g | ●炭水化物 | 72.0g |
| ●食物繊維 | 5.7g | ●食塩相当量 | 2.8g |

1食あたりの価格 274円



昼食



〈献立名〉材料と1人分の分量

〈パン〉

ロールパン……………2ヶ

〈ロールキャベツ〉

キャベツ(大1枚) …… 50g
合い挽きミンチ …… 30g
玉葱 …… 25g
パン粉 …… 6g
牛乳 …… 15g
卵 …… 10g
塩 …… 0.2g
こしょう …… 少々
酒 …… 少々
コンソメ …… 0.8g
濃口醤油 …… 4g
付合せ
ブロッコリー …… 15g
人参 …… 15g

〈ポテトサラダ〉

じゃがいも(メークイン)・50g
胡瓜 …… 20g
人参 …… 10g
マヨネーズ …… 8g
塩 …… 0.2g

〈トマトスープ〉

うすらの卵 …… 25g
トマト …… 50g
玉葱 …… 25g
パセリ …… 0.5g
淡口醤油 …… 5g
塩 …… 0.5g

POINT

肉料理も大丈夫！鶏肉(皮なし)がおすすめですが、牛肉や豚肉でも脂身の少ない赤身を使用しましょう。

☆お昼は仕事柄外食が多いという方は・・・

・レストランなどお店で食べる場合

ラーメンやどんぶり物など単品メニューではなく、定食がおすすめです！

・コンビニエンスストアで買う場合

豚カツ弁当や揚げ物などではなく、幕の内弁当などがおすすめです。おにぎりやサンドイッチの場合は、具材を鮭や卵など消化の良いものにして、ヨーグルトや野菜ジュースなども一緒に摂りましょう。

●主食をパン食へ変更の場合

食物繊維や脂質の多いパンは控えましょう。

Table with 4 columns: 種類(一人分), エネルギー(kcal), 脂質(g), 食物繊維(g). Rows include クロワッサン(40g), ベーグル(85g), レーズンロール(60g), フランスパン(50g), ライ麦パン(50g), 雑穀パン(50g), イングリッシュマフィン(50g).

クロワッサンなどの脂質の多いパンは避けましょう。

食物繊維の多い雑穀を使用したパンなども販売されているため、選ぶ際に表示を確認するなどしましょう。

おすすめは、食パンやコッペパン、ロールパンです。

職場で摂るおすすめ間食

ヨーグルトドリンクやバックタイプの栄養ドリンク・ゼリー飲料、クッキー風の栄養補助食品、小袋に入ったビスケットやおせんべいなど冷蔵庫があれば一口サイズのプロセスチーズなどもおすすめ！



POINT

バターが多い洋菓子より、和風焼き菓子がおすすめ！

〈献立名〉材料と1人分の分量

15時 蒸しパンとお茶
蒸しパン……………1ヶ
ほうじ茶

Table with 2 columns: 15時栄養量, 成分. Rows include エネルギー 130kcal, たんぱく質 2.5g, 脂質 1.8g, 炭水化物 25.3g, 食物繊維 0.2g, 食塩相当量 0g.

1食あたりの価格 108円

栄養量

Table with 2 columns: 成分, 量. Rows include エネルギー 508kcal, たんぱく質 22.5g, 脂質 20.8g, 炭水化物 58.7g, 食物繊維 6.1g, 食塩相当量 3.4g.

1食あたりの価格 221円

夕食



POINT

ひなまつりをイメージして
ちらし寿司にしました。
お寿司は椎茸やれんこん、ごぼうやふき
などの食物繊維を多く含む食品を使うこと
が一般的です。今回は、酢飯は少し軟らか
く炊き、消化の良い食品を利用し、お腹に
やさしいちらし寿司にしてみました。
桜餅は、道明寺粉を使用しますが、今回
は白玉粉と小麦粉を使用したうす
皮でこしあんを包みました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

| | | |
|----------|-------|------|
| 寿司飯 | ちらし寿司 | |
| | 米 | 87g |
| | だし昆布 | 1g |
| | 酢 | 20g |
| | 砂糖 | 15g |
| | 塩 | 1g |
| | 人参 | 10g |
| | 高野豆腐 | 5g |
| | サーモン | 20g |
| | しゃこ | 20g |
| | 卵 | 20g |
| | 塩 | 0.1g |
| | 砂糖 | 1g |
| | 油 | 1g |
| | 木の芽 | 0.1g |
| | 桜でんぶ | 2g |
| | きざみのり | 2g |
| | すまし汁 | |
| しらうお | 10g | |
| 酒 | 少々 | |
| 手まり麩 | 1個 | |
| 三つ葉 | 8g | |
| みりん | 4g | |
| 淡口醤油 | 8g | |
| だし汁 | 130mL | |
| 菜の花のみそかけ | | |
| 菜の花 | 50g | |
| 白みそ | 10g | |
| 砂糖 | 2g | |
| 飾り芽だて | 0.1g | |
| 桜餅 | | |
| 桜餅 | 1個 | |

●排便コントロールのコツ

<下痢>

- ・消化の良い食品を摂取
胃腸に負担をかけないように、消化の良い食品を選び、ゆっくり食べる。
柔らかい食材でも少しずつ口に入れてよく噛んで食べる。
- ・水分をこまめに補給
下痢によって体内の水分が失われるので、水分を補う。
- ・少しずつ回数を分けて摂取
1回の食事量を少なくして、消化管の負担を軽減。
- ・乳製品など腸を刺激するものは避ける。

<便秘>

- ・生活のリズムを整える。
自律神経をバランスよく保つことが、腸の働きを活発にする基本。
早寝早起きをして、食事時間もできるだけ決まった時間に摂る。
毎朝排便を心がける。
- ・水溶性の食物繊維を摂る。
バナナやりんご、桃のペクチンなど便を柔らかくする効果のある
水溶性食物繊維を摂る。
ごぼう、れんこん、たけのこなどの不溶性食物繊維の多い食品は、
腸閉塞の原因となることがあるので術後3ヶ月以内は控える。
- ・水分をこまめに補給する（特に起床時の1杯の水や牛乳が有効）。
- ・適度な運動をする。
運動は腸の蠕動運動を促します。
歩行を中心に、毎日できるだけ体を動かす時間を作る。

<頻便>

- ・食事時間を規則正しくする。特に朝が大切。
- ・過労は避け、早寝早起きをして生活リズムを整える。

<腹部膨満感>

- ・少しずつ回数を分けて食べる。
1回の食事量を控えるように心がける。それでも治らなければ一度
食事をやめて腸を休め、症状が落ち着くか様子を見る。

栄養量

| | | | |
|--------|---------|--------|-------|
| ●エネルギー | 637kcal | ●たんぱく質 | 26.9g |
| ●脂質 | 7.5g | ●炭水化物 | 113g |
| ●食物繊維 | 6.7g | ●食塩相当量 | 3.0g |

1食あたりの価格 485円

1日の
栄養量

| | | | |
|--------|-----------|--------|-------|
| ■エネルギー | 1,791kcal | ■たんぱく質 | 78.9g |
| ■脂質 | 42.2g | ■炭水化物 | 269g |
| ■食物繊維 | 18.7g | ■食塩相当量 | 9.2g |

1日当たりの価格：1,088円

(※価格は地域によって差があります。)