

低残渣食の食事療法

低残渣食とは、消化管への負担を軽減するために、食物繊維や刺激物を制限した食事のことです。主に、消化器系の疾患や手術前後で、腸の内容物を減らす必要がある場合に用いられます。例えば腸の手術を施行した場合、退院後2～3週間を目安に低残渣の食事制限を行う必要がありますが、病態や経過により制限の程度には個人差があります。2～3週間経過後は、腹部症状や便の症状を確認し、医師の指示に従い少しずつ摂取していくようにしましょう。

①適正なエネルギーと良質なたんぱく質、ビタミン・ミネラルをとりましょう

- ★病態の改善のために適正なエネルギーと適正なたんぱく質が必要です。たんぱく質は良質な物を積極的に摂るようにしましょう。野菜や果物に含まれるビタミン、ミネラルも十分に摂るようにしましょう。
- ★1回の食事摂取量は腹八分目に控えましょう。
- ★よく噛んでゆっくり摂取し、こまめに水分摂取を行うようにしましょう。



②脂っこい物は控えましょう

- ★フライなどの揚げ物は消化に時間がかかり、胃の中に停滞するため、腸管に負担がかかります。油の多い揚げ物などは控えるようにしましょう。



③不溶性食物繊維は控えましょう

★不溶性食物繊維は人間の消化酵素では消化できません。便量を増やして腸管を刺激し、蠕動運動を活発にします。腸管に狭窄がある場合は通過障害を起こしやすくなりますので注意しましょう。

※不溶性食物繊維を多く含む食品：きのこ、れんこん、たけのこ、ごぼう、海藻類

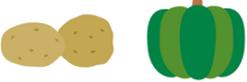
④刺激物を控えましょう

★アルコール・コーヒー・炭酸飲料・酸味の強いもの、辛いもの、
また、過度に熱いもの・冷たいものは腸管を刺激し症状の悪化を助長する可能性があります。

食品の選び方

穀類	繊維が多く、消化に時間がかかるものは控えましょう。 ○ 粥 パン（食パンやロールパン）うどん そうめん × そば 玄米 もち フランスパン クロワッサン 揚げたパン	
肉類	脂肪や繊維の多い肉や加工肉は控えましょう。 ○ 挽き肉 鶏肉 豚モモ肉薄切り × ソーセージ ベーコン バラ肉 モツ肉 手羽肉	
魚介類	感染のリスクを考慮し、刺身や寿司などの生ものは控えましょう。 新鮮な物を選ぶようにしましょう。 ○ 焼き魚 煮魚 魚の缶詰 × えび いか たこ 貝類 刺身 寿司 乾物 燻製 佃煮 ししゃも めざし	
卵	卵は良質なたんぱく質で消化吸収が良いので1日1個目安に摂取しましょう。 ○ スクランブルエッグ 茶碗蒸し 卵焼き 卵豆腐 温泉卵 目玉焼き 半熟卵 × 生卵	
豆・大豆製品	豆の皮は消化されにくいいため、少量にするか裏ごしして使用しましょう。 ○ 豆腐 ひきわり納豆 豆乳 油揚げ × おから 枝豆	
牛乳・乳製品	下痢や腹痛などの症状が出なければ脂質の量に気をつけて摂取しましょう ○ ヨーグルト 乳酸菌飲料など	

食品の選び方

<p>野菜類</p>	<p>繊維が多く、煮ても柔らかくならないものは避けましょう。 野菜をカットする際は、繊維を断ち切る方向にカットするように心がけましょう。 ○ 大根 人参 キャベツ ほうれんそう ブロッコリーなど × ごぼう たけのこ ふき ぜんまい いら とうもろこし</p> 
<p>いも類</p>	<p>いも類は繊維が多く、お腹の中で発酵しやすいため、1度に大量に食べることは控えましょう。 ○ じゃがいも 里芋 長芋 カボチャ 裏ごしをしたさつまいも × こんにゃく さつまいも</p> 
<p>海藻類</p>	<p>海藻類は消化が悪く、腸内に残りやすい食品のため控えましょう。 × 海苔 わかめ こんぶ めかぶ もずく</p>
<p>きのこ類</p>	<p>きのこには食物繊維が豊富に含まれているので、使用を控えましょう。 ○ きざんだ生椎茸 × えのき しめじ エリンギ 乾燥椎茸</p>
<p>果物</p>	<p>柑橘類や繊維の多い果物は控え、缶詰や熟れた柔らかい果物を食べるようにしましょう。 皮や種は消化されないので残すようにしましょう。 ○ 缶詰 (パイン以外) バナナ いちご メロン スイカ キウイ りんご もも × パイン オレンジ グレープフルーツ みかん レモン ドライフルーツ</p> 
<p>種実類</p>	<p>消化に時間がかかるため、避けましょう。すりつぶしたものであれば摂取可能です。 ○ ピーナッツバター すりごま × くるみ アーモンド ピーナッツ ごま</p>

⑤日常生活における注意点

★規則的な排便習慣をつけましょう

毎日トイレに行く習慣をつけ、下痢、便秘に注意しましょう。



★適度な運動をしましょう

特に支障のない方は散歩、体操など適度な運動をしましょう。腸の血行も良くなり働きも活発になります。疲れたら無理をせず休息をとってください。



★ストレスをためないようにしましょう

上手にストレスを発散し、心にゆとりをもって生活しましょう。

