

短腸症候群患者さんのための

腸にやさしく  
おいしい  
Handbook



監修

藤田医科大学病院 食養部 係長

管理栄養士 / 食物栄養学博士 / 米国栄養サポート臨床師

一丸 智美 先生



武田薬品工業株式会社

# 目次

はじめに ..... 2

## SBS患者さんの食事Q&A

- Q1 摂取した方がよい食べ物や栄養素はありますか? ..... 3
- Q2 食べ方の工夫などはありますか? ..... 5
- Q3 避けた方がよい食べ物はありますか? ..... 6

## 骨粗鬆症や尿路結石の予防に

カルシウムの摂り方 ..... 7

カルシウムを効率よく摂取するためのポイント ..... 8

**レシピ** 鮭と小松菜のクリームペンネ ..... 9

**レシピ** さんまの蒲焼缶と切り干し大根の炊き込みごはん ..... 10

## 腸にやさしいものを選ぼう!

甘味料の選び方 ..... 11

甘味料を上手に活用するためのポイント ..... 12

**レシピ** りんごのスコーン ..... 13

**レシピ** たっぷり卵の豆乳プリン ..... 14

## 分食や補食に便利!

コンビニ食の活用方法 ..... 15

コンビニ食を上手に活用するためのポイント ..... 16

**レシピ** アボカドとツナマヨのオープンサンド ..... 17

**レシピ** やみつき豆腐の温玉丼 ..... 18

レシピ提供: おいしい健康

## はじめに

小腸が大量に切除され、短腸症候群（SBS）となった患者さんは、水分や栄養素を十分に吸収できなくなります。手術後はしばらく静脈栄養による栄養管理が必要になりますが、からだの状態を見ながら、食事療法を開始します。何も食べない状態が長期間続くと、腸管順応\*1が促進されず、肝臓などの臓器にも影響することがあるため、食事をして腸を動かせることは大切です。

患者さんによって、残っている小腸の長さや体質、ライフスタイルなどが異なっており、また薬物療法を行っている場合もあり\*2、食事や治療に対する悩みは様々でしょう。

困っていること、不安なことがあれば、主治医や管理栄養士と相談しながら、ご自身にあった食事の楽しみ方を見つけていきましょう。

本冊子がSBS患者さんの“腸にやさしくおいしい”食事の一助となれば幸いです。

- \*1 小腸を切除しても、残っている小腸の機能が改善して、栄養素の吸収能力を高めようとする変化のことです。
- \*2 切除した後に残っている小腸の腸管順応を促進し、栄養素や水分の吸収機能を改善することを目的に、ホルモン剤等を用いた薬物療法を行う場合があります。



藤田医科大学病院 食養部 係長  
管理栄養士 / 食物栄養学博士 /  
米国栄養サポート臨床師

一丸 智美 先生

# SBS患者さんの食事

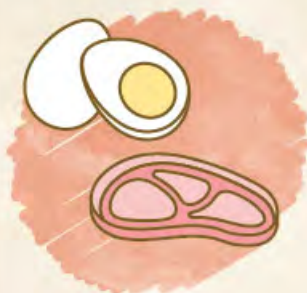
Q

A

Q1

摂取した方がよい食べ物や栄養素はありますか？

A1



筋肉や皮膚、臓器などの機能の調節にかかわっています。毎日の食事や間食で良質のたんぱく質を摂取しましょう。

例) 魚、鶏肉、牛肉、豚肉、卵、豆腐、乳製品（乳糖で下痢が生じる方を除く）など



ビタミンやミネラルは、他の栄養素の代謝をサポートします。中心静脈栄養（TPN）を受けている方は、TPNにビタミンや微量元素が含まれています。TPNを受けていない方は、サプリメントで摂取した方がよい場合があります。下痢が多い場合はナトリウム（食塩）を補給しましょう。

たんぱく質

ビタミン  
ミネラル

カルシウム



カルシウムを多く摂取することで、尿路結石や骨粗鬆症の予防になります。サプリメントで摂取する場合は、医師や管理栄養士に相談してください。

「カルシウムの摂り方」⇒7ページ

例) 豆乳、小松菜、しらす干し、煮干しなど

食事について不安や疑問を抱くことが多いと思います。  
ここでは、患者さんから多くいただく質問に回答します。  
日々の食生活にお役立てください。



SBS患者さんは、状態が安定していても、  
摂取した栄養素の1/2～2/3しか吸収できないと考えられています。  
そのため、体調に合わせて栄養豊富なものをバランスよく食べましょう。  
各栄養素のポイントや主な食品について知ることは、健康的な食事を続けるうえで大切です。

体を動かすための主要なエネルギー源となります。糖質を多く含む食品のなかでも繊維質の少ないものを選びましょう。ただし、お菓子類などにたくさん含まれる砂糖やブドウ糖などの単純糖質は控えましょう。

例) ごはん、食パン、ジャガイモ(皮なし)、  
うどん、パスタ、クラッカーなど



「砂糖がたくさん含まれる食べ物や飲み物」⇒6ページ

糖質

脂肪

効率的なエネルギー源です。脂肪を含む調味料、植物油などは適度に使用しましょう。なお、脂肪制限を行っている場合は、脂溶性ビタミン欠乏症や必須脂肪酸欠乏症などに注意する必要があります。

例) 植物油、バター、マーガリン、マヨネーズ、  
フレンチドレッシングなど



水溶性  
食物繊維

便の性状を改善する可能性があります。また、結腸で発酵しエネルギー源になります。軟らかい果物や、軟らかく調理した野菜を食べましょう\*。いずれも皮や種は除いてください。



\* シュウ酸を多く含むものは食べる量を減らしましょう(結腸が残っている方)

「シュウ酸を多く含む食べ物」⇒6ページ

**Q2****食べ方の工夫などがありますか？****A2**

SBS患者さんは、  
以下の点を意識して食べ方を工夫しましょう。

**1 1回の食事の量を少なくして、こまめ(1日に6~8回)に食べる「分食」を取り入れる**

腸に与える負担が小さいため、下痢などの症状が軽くなり、消化吸収もよくなります。

**2 よく噛んで食べる**

あわてず、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。よく噛むことは、消化を助けるうえで重要です。

**3 食事時の水分摂取を控える**

食事時に水分をたくさんとると、食べたものが一気に腸に流れ込み、十分に消化できなくなります。食事時の水分摂取は最小限(お茶などはコップ半分程度)にとどめておきましょう。水分は食事と別の時間に少量ずつとりましょう。経口補水液がよいでしょう。

**4 食事のタイミングや場所を工夫する**

食べた直後にトイレに行きたくなったり、スタマからの排泄量が増えることが多いため、外出前は食事を控える、トイレに行きやすい環境やタイミングで食べるなど工夫してみましょう。

**外食する場合**

普段の食生活での経験をもとにメニューを選び、量を加減しましょう。お酒は、下痢や利尿作用によって、脱水状態になるおそれがあるため、避けるのが望ましいです。飲むとしても、好きなものを少量だけ味見程度に飲むようにしましょう。飲酒によって下痢をした場合は、忘れずに水分を補給しましょう。



Q3

**避けた方がよい食べ物がありますか？**

A3

絶対に避けなければいけない食べ物はありませんが、以下のような食べ物は控えた方がよいでしょう。

**1 砂糖がたくさん含まれる食べ物や飲み物**

一度にたくさんの砂糖を摂取すると、下痢を起こしやすくなります。キシリトールなどの甘味料も下痢を起こしやすいため、加工食品を食べる際には原材料を確認しましょう。炭酸飲料（砂糖が入っていないものも含む）は刺激となるため控えましょう。

**2 繊維質が多く消化しにくいもの**

海藻類、きのこ類、ナッツ、ドライフルーツ、野菜・果物の皮や種などは消化されにくいいため、症状に応じて食べるのを控えるか、量を減らしましょう。

**3 乳製品（乳糖で下痢が悪化する方のみ）**

乳糖で下痢が悪化する方は、乳製品は控えた方がよいでしょう。乳製品はたんぱく質やカルシウムが豊富な食品なので、症状が悪化しない場合は摂取することをおすすめします。

**4 シュウ酸を多く含む食べ物（結腸が残っている方のみ）**

結腸が残っている場合、シュウ酸を多く含む食べ物（さつまいも、ほうれん草、ブロッコリー、バナナ、コーヒー、緑茶など）は、尿路結石の原因となるため、食べる量を減らしましょう。



# 骨粗鬆症や尿路結石の予防に

## カルシウムの摂り方

美味しい料理を楽しみつつ、効率よく  
摂取しましょう

### カルシウムとは？

カルシウムは、SBS患者さんが意識して摂取したい栄養素の一つです。骨密度を維持して骨折リスクを減らすだけでなく、神経細胞間の情報伝達や筋肉の働きをサポートし、心臓の機能や血圧の調節にも役立っています。

SBS患者さんで結腸が残っている場合は、体外にシュウ酸を排泄する役割も果たすため、尿路結石の予防につながります。

### カルシウムを含む食材

#### 魚



煮干し  
(小さめ10匹・3g)  
カルシウム 66mg



しらす干し(半乾燥)  
(20g)  
カルシウム 100mg

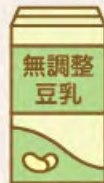


さば水煮缶  
(身・100g)  
カルシウム 260mg

#### 大豆製品



豆腐バー  
(1本)  
カルシウム 125mg<sup>※1</sup>



無調整豆乳  
(1パック・200ml)  
カルシウム 30mg



絹ごしより  
木綿が  
おすすめ!!  
木綿豆腐  
(1パック・150g)  
カルシウム 140mg

#### 野菜<sup>※2</sup>



小松菜(ゆで)  
(80g)  
カルシウム 90mg

#### 乳製品<sup>※3</sup>



牛乳  
(200ml)  
カルシウム 110mg

※1 参考値であり、商品により異なります。

※2 食べる量は症状にあわせて調整しましょう。<栄養価は文部科学省日本食品成分表 2020年版(八訂)を参考>

※3 乳糖で下痢が悪化する方は、控えた方がよいでしょう。

<栄養価は文部科学省日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年を参考>

「乳製品について」⇒6ページ





## カルシウムを効率よく 摂取するためのポイント



- 1 カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む食品（魚、卵など）と一緒に摂取する。
- 2 カルシウムの吸収を妨げる食品（インスタント食品、スナック菓子など）は食べ合わせに注意する。
- 3 1日を通して何度かに分けて少しずつ摂取した方が、吸収率がよい。
- 4 日光浴をして、体内でのビタミンDの生成を促す。

### カルシウムの吸収率を上げる食材

魚

卵

ビタミンDを含む食材

サプリメントを取り入れてもOK  
ビタミンD

吸収率 UP!!

吸収率 DOWN...

スナック菓子\*

インスタント食品\*

吸収率を下げる食材

※食べる量は症状にあわせて調整しましょう。

P9~10を  
ご覧ください

カルシウムを  
意識した  
おすすめレシピ



## 鮭と小松菜のクリームペンネ



### 材料 (1人分)

ペンネ (乾)	70g	バター	小さじ1 (4g)
鮭 (切り身)	1切れ (80g)	水	150ml
こしょう	少々	粗びき黒こしょう	少々
小麦粉	小さじ1 (3g)	(お好みで)	
玉ねぎ	40g	A 無調整豆乳	150ml
小松菜	40g		顆粒コンソメ

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	471kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	12.3g
炭水化物	62.6g
食物繊維	6.6g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	123mg
ビタミンD	25.6μg

### 作り方

- 1 鮭は一口大に切ってこしょうを振ったら、小麦粉をまぶします。  
玉ねぎは薄切り、小松菜は3cmほどの長さにざく切りします。  
※小松菜の繊維やシュウ酸が気になる場合は、一度ゆでてからご使用ください。
- 2 フライパンにバターの半量を入れて中火で熱し、  
鮭を加えて両面に焼き色がつくまで焼いたら一度取り出します。
- 3 同じフライパンに、残りのバター、玉ねぎを入れて炒めます。  
玉ねぎが少し透き通ってきたらペンネ、水を加えます。  
時々かき混ぜながら7~8分ほど煮たら、A、2の鮭、小松菜を加えて  
混ぜ合わせ、ソースにとろみがつくまで煮込みます。
- 4 とろみがついたら器に盛り、お好みで粗びき黒こしょうを振ります。



Cooking  
Point!

カルシウムを含む豆乳と、その吸収を助けるビタミンDを含む鮭を合わせた効率よい一皿です。小松菜は葉物野菜のなかでもシュウ酸が少なく、カルシウムなどのミネラルを摂取できます。



## さんまの蒲焼缶と 切り干し大根の炊き込みごはん



### 材料 (4人分)

米	2合 (300g)	水	300ml
さんま蒲焼缶 (汁ごと)	1缶 (100g)	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
切り干し大根	20g	刻み小ねぎ	4g (あれば)
油揚げ	1枚 (20g)		

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	346kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.7g
炭水化物	64.4g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	108mg
ビタミンD	3.0μg

### 作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、かるく水けをきります。  
油揚げは、キッチンバサミで1cmほどに切ります。  
※切り干し大根が長い場合や繊維が気になる場合は、  
水で戻したあと、キッチンバサミで切って短くしてください。
- 2 米を研ぎ、分量の水と一緒に炊飯釜に入れます。  
さんま蒲焼缶、しょうゆ、①を加えて30分ほど浸水させたら  
普通モードで炊きます。
- 3 器に盛り、お好みで小ねぎを散らします。



Cooking  
Point!

蒲焼缶を使うことで味付けや調理が簡単で、炊飯器に材料を入れるだけで作れます。さんま蒲焼缶や切り干し大根でカルシウムを補えます。まとめて作って冷凍保存することもできます。

# 腸にやさしいものを選びよう!

## 甘味料の選び方

甘味料を上手に選んで、  
食事を楽しみましょう

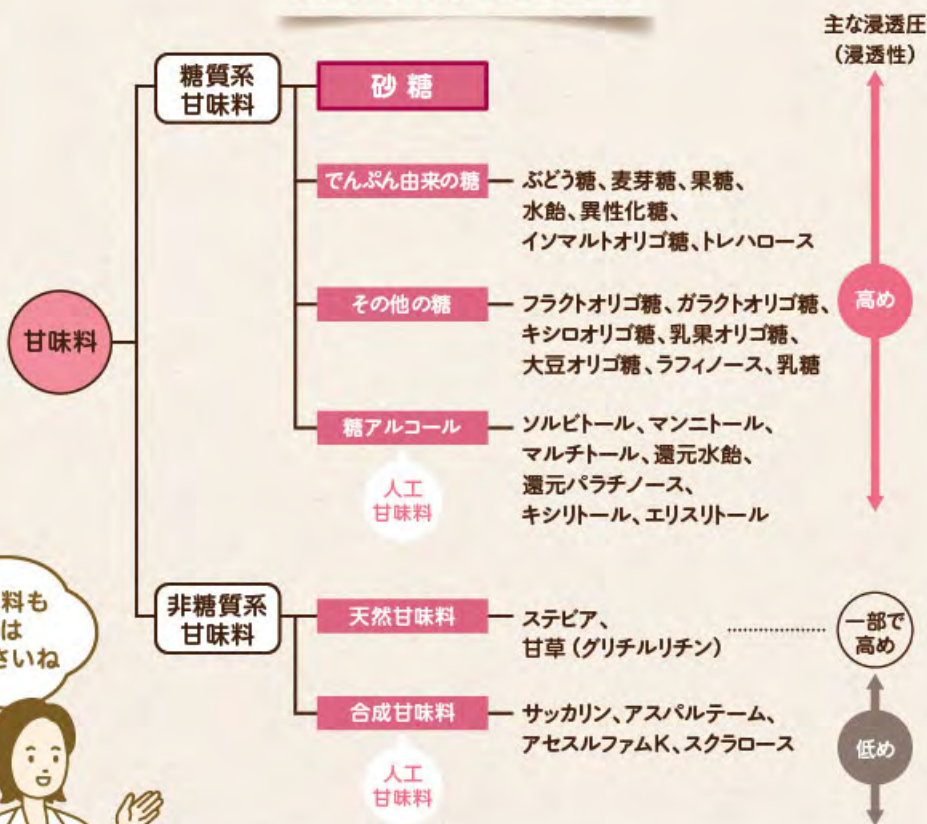
### 甘味料の種類と特徴

甘味をつける際の調味料で、代表的なものに砂糖があります。

しかし、砂糖をはじめ、でんぷん由来のぶどう糖や果糖といった甘味料は、SBS患者さんが一度にたくさんの量を摂取すると腸内の浸透圧が高くなるため、下痢を起こしやすくなります。

一方、非糖質系甘味料のアスパルテームなどは、浸透圧が低いといった特徴があり、SBS患者さんでも下痢になりにくいと言われています。

### 甘味料の分類と主な性質



いずれの甘味料も  
摂り過ぎには  
気をつけて下さいね



CHECK!

## 甘味料を上手に 活用するためのポイント

- 1 食品を購入する際には、パッケージに表示されている原材料名を確認する。原材料名は、含まれる量が多い順に記載されているため、砂糖などが多く入っているかという目安になる。
- 2 アスパルテームなど下痢を起こしにくい(浸透圧が低い)甘味料を意識して選ぶ。



甘味料を  
上手に活用した  
おすすめレシピ

P13~14を  
ご覧ください



## りんごのスコーン



## 材料 (6人分・12個分)

## 【スコーン生地】

薄力粉	150g
低カロリー甘味料 (または砂糖)	大さじ2 (18g)
バター	30g
無調整豆乳	50ml
塩	0.3g

## 【りんごのコンポート】

りんご	1/2個 (100g)
低カロリー甘味料 (または砂糖)	大さじ1/2 (4.5g)

## 栄養価 (1人分・2個分)

エネルギー	146kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.7g
炭水化物	26.6g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.1g

## 作り方

- りんごは皮を剥き、7mm角に切ったら、コンポート用の甘味料と一緒に耐熱容器に入れて合わせます。ラップはせずに、電子レンジ (600W) で少し透き通るまで3分ほど加熱したら、粗熱をとります。\*電子レンジの加熱時間は6人分の目安です。
- 薄力粉とスコーン生地用の甘味料をボウルで合わせます。1cm角に切ったバターを加えて指ですり合わせ、なじませます。
- ②に豆乳、塩を加えて、生地が均一になるまでこねたら、①も加えて混ぜ合わせます。ラップに包み、30分ほど冷蔵庫で休ませます。
- まな板にラップを敷き、薄力粉 (分量外) を振ったら、③の生地を1.5cmの厚さになるようにのばします。スクッパーや包丁で、生地を6等分にし、さらに三角になるように半分にします (1人分2個、全部で12個できます)。
- 180℃に予熱したオーブンで、20~25分焼いたら出来上がりです。



Cooking Point!

甘酢っぱいりんごが味のアクセント。  
まとめて作れるため、補食や朝食にもおすすめです。



## たっぷり卵の豆乳プリン



### 材料 (1人分)

卵 (Mサイズ)	1個 (50g)
無調整豆乳	100ml
低カロリー甘味料	大さじ2/3 (6g)
バニラエッセンス (あれば)	少々

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	4.0g
炭水化物	4.2g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	0.1g

### 作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で溶きほぐします。  
甘味料を加えて混ぜ、さらに豆乳、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 2 茶こしで①のプリン液をこしながら、プリン型やココットなどの耐熱容器に流し入れてラップで蓋をします。
- 3 鍋に②を並べ、容器の1/3ほどの高さまで水を入れ、鍋蓋をします。  
中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、4分ほど加熱します。  
※容器が安定しない場合は、鍋の底に布きんを敷いてから、容器を並べると安定します。
- 4 火を消し、鍋蓋をしたまま7分ほど蒸らしたら、粗熱をとります。  
冷蔵庫で冷やして完成です。



Cooking  
Point!

卵のやさしい甘さを感じるなめらか豆乳プリンです。  
蒸し器やオーブンを使わずに、鍋1つで作れます。

# 分食や補食に便利!

## コンビニ食の活用方法

便利なコンビニ食の  
上手な活用方法をご紹介します

### SBS 患者さんにおけるコンビニ食の有効活用

コンビニは現代のライフスタイルには欠かせない存在です。商品の適切な選択方法やポイントを押さえることで、SBS 患者さんの分食 (⇒5 ページ) や補食 (間食) にも役立ちます。

不足しやすい栄養素の中でも、特に炭水化物 (糖質)、たんぱく質、ビタミン類、カルシウムなどのミネラルは大切に、それぞれ体内で様々な役割を果たしています (⇒3 ページ)。これらの栄養素を補えるコンビニ食の一例をご紹介します。

### SBS 患者さんにおすすめのコンビニ食

#### おにぎり



具材はたんぱく質、  
ビタミンDも補える  
“鮭”がおすすめ

#### サンドイッチ



パンからエネルギー、  
具から色々な栄養素を  
摂ることができます

#### 中華まん



具から“たんぱく質”も  
補給できます



#### 豆腐バー



植物性たんぱく質の他、  
カルシウムなどのミネラルも摂れます

#### ゆで卵



手軽に様々な栄養素が摂れる  
“準完全栄養食品”



CHECK!

## コンビニ食を上手に 活用するためのポイント

- 1 一人分や少量の商品を、分食や補食(間食)に役立てる  
体調の良い時などに商品を試して、
- 2 自分に合うものを探す。  
食べ慣れたものはいくつかリストアップしておく。

### 食べ慣れている コンビニ食リスト

- おにぎり(鮭)
- ミックスサンド
- 豆腐バー

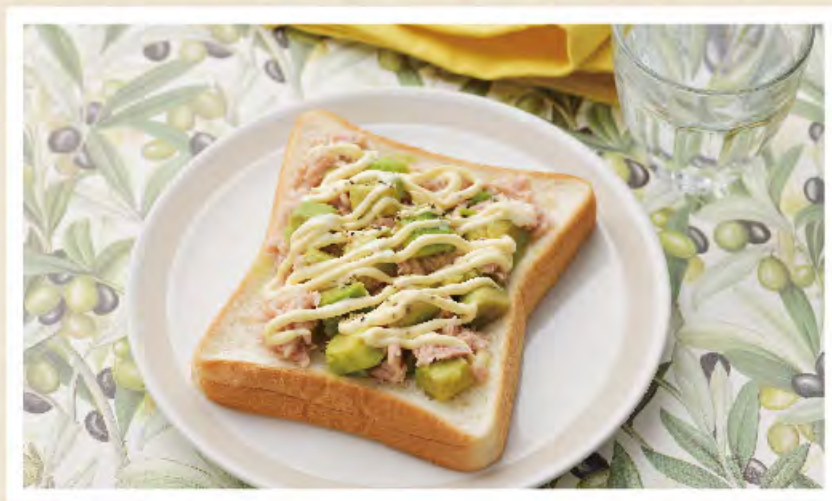


P17~18を  
ご覧ください

コンビニ食を  
上手に活用した  
おすすめレシピ



## アボカドとツナマヨの オープンサンド



### 材料 (1人分)

食パン (6枚切り)	1枚 (60g)
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
アボカド (冷凍・ダイスカット)	50g
マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)
粗びき黒こしょう (お好みで)	少々

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	327kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	16.2g
炭水化物	32.0g
食物繊維	5.3g
食塩相当量	1.2g

### 作り方

- 食パンに、汁けをきったツナ、アボカドを彩りよくのせたらマヨネーズをかけます。  
お好みで黒こしょうを振って出来上がりです。  
※オーブントースターでこんがり焼いてもおいしく召し上がれます。  
※アボカドは自然解凍でもすぐ解凍しますが、  
冷たさが気になる場合は電子レンジ(600W)で  
30秒ほど加熱します。



Cooking  
Point!

冷凍食材や缶詰を使えば、5分でおしゃれなオープンサンドが完成します。アボカドでビタミンE、ツナでたんぱく質やビタミンDが摂れます。



## やみつき豆腐の温玉丼



### 材料 (1人分)

ごはん	150g
温泉卵	1個 (50g)
刻み小ねぎ (あれば)	1g
木綿豆腐	1/2丁 (150g)
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1/2 (10.5g)
ごま油	小さじ1 (4g)
にんにく (チューブ・お好みで)	小さじ1/2 (2g)

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	460kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	17.0g
炭水化物	60.9g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	1.3g

### 作り方

- 1 ボウルなどに木綿豆腐を手で崩し入れ、めんつゆ、ごま油、お好みでにんにくを入れて混ぜ合わせます。
- 2 温かいごはん、①、温泉卵の順でのせ、あれば小ねぎを散らします。



Cooking Point!

ごはん、具材をのせるだけで完成する、5分で作れるお手軽丼です。ごま油の香りが食欲をそそります。消化によいメニューのため、遅めの夕食にもおすすめです。

## 日々の暮らし、 食事に役立つコンテンツのご案内



疾患情報サイト：SBS Life



SBS 短い腸の  
はなし Life

短腸症候群 (SBS) 情報サイト

SBSに関する情報や  
患者さんの生活をサポートするための  
情報を紹介しています。  
SBS患者さんのための  
栄養・食事コラムを公開しており、  
レシピも順次公開予定です。



または  
<https://www.sbs-life.jp/>

### 短腸症候群 Q&A

SBS患者さん向けに、SBSの病態や栄養療法、  
医療費助成制度など、  
患者さんの生活をサポートする内容を  
記載している冊子です。



医療機関名