

「口内炎・食道炎」の副作用があるときの食事のポイントとメニューの工夫について紹介します。

▽ 食事のポイント

抗がん剤や放射線治療による、正常細胞自体へのダメージや、唾液分泌の低下による口腔内乾燥により、粘膜が非常に傷つきやすい状態となる。そこに食事や飲酒、喫煙などが粘膜を刺激すると口内炎、食道炎を悪化させ、水分・食事の摂取不足、さらには全身状態の低下を招く。そのため口内炎・食道炎がある場合は、炎症部位に多くの刺激を与えない食事の工夫が基本となる。

① 薄味にする

味付けの濃い物（酸味・塩味・甘味）は刺激となり、口内炎の痛みを増悪させる。薄味で食がすすまないときは、だしのうま味やみょうが、ねぎ、パセリなど刺激の少ない香味野菜を利用する。

② 食事の温度は、人肌程度にする

体温から離れた温度の食べ物（熱すぎる・冷たすぎる）は刺激となる。汁物やご飯など熱いものは人肌程度に冷まし、飲み物や果物など冷たいものは冷蔵庫から出して、しばらく室温に置いてから食べる。

③ 柔らかく、水分の多い食べ物を選ぶ

固い物、フライの衣等とがっている物は粘膜を傷つけやすい。ごはんをお粥や軟飯、とんかつをかつ煮にするなど、水分を増やし柔らかくする工夫をして、口腔内・食道内での摩擦を少なくする。

④ 「とろみつけ」「あんかけ」「ゼリー寄せ」などで食材を包む

食材をあんなどで包むと、口当たり良く口腔内・食道内の移動がスムーズになるため、食べ物の物理的刺激が軽減される。

⑤ 口腔内にはりつく食材は避ける

いも類、のりなどの海草類、もち等、口腔内・食道内の粘膜にはりつく食材は痛みを悪化させやすいので、③ ④のように口当たりが良くなるよう工夫する。

「今日のメニュー」



写真：下段 左 やわらかいご飯
中段 左から キャベツとベーコンのスープ さつまいもの茶巾絞り
上段 左から 蒸し魚の野菜あんかけ 牛乳寒天 緑茶

▽メニューの工夫点

やわらかいご飯

炊飯釜に表示されている「やわらかめ」の目盛りに水位を合わせるなど、通常の加水量より多めにし、やわらかい軟飯に仕上げる。

蒸し魚の野菜あんかけ

蒸し物は、しっとりふんわり仕上がるので粘膜を傷付けにくい。さらに、あんかけにすることで、野菜がつりとした口当たりとなり、刺激を少なくできる。あんを多めにすると、最後の一口までしっとりした状態で食べられる。魚臭さを抜くために、調理前に塩と酒を振りかけて15分くらい置くのがポイント。クッキングシートに包み電子レンジで加熱すると簡単に蒸すことができる。他に焼き魚、フライ、豆腐、肉などにも応用できる。

キャベツとベーコンのスープ

なるべく芯は除いた方がよいが、細かく刻む、よく煮込むなどの工夫で少し固い具材も食べられる。それでも固い場合はミキサーを利用してよい。煮込むとボリュームダウンするので、たくさん食べることができる。キャベツは甘味、ベーコンは塩味と旨味が出るため、味の相性よし。

さつまいもの茶巾絞り

芋類は秋の代表的な食材だが、ふかしただけでは、ぱさついて口にはりつくため、牛乳、バターなどで練ると、なめらかな食べやすい形状となる。見た目にも配慮し、茶巾の形に整える。

牛乳寒天

寒天やゼラチンで寄せたゼリーは水分が多く、付着しにくいので、口腔内でなめらかに動く。さらに歯もろいので食べやすい。牛乳をベースに、フルーツを加えると栄養価の高いデザートとなる。

▽レシピの一例

[蒸し魚の野菜あんかけの作り方 材料 2人分]

魚の切り身 2切れ、塩・酒 各適量、玉葱 20g、パプリカ(赤) 20g、ほんしめじ 20g、パセリ 少々、油 小さじ1、酒 小さじ2、チキンブイヨン 1カップ、醤油 少々、水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① 魚に塩・酒をふりかけ、冷蔵庫に15分置いて臭みをとる。
- ② 玉葱、パプリカ赤をせん切りにする。ほんしめじを1本ずつにばらす。パセリをみじん切りにする。
- ③ 魚の水気を軽くとり、クッキングシートに包んで電子レンジ(500W)で1分半～2分加熱する。
- ④ ②の野菜を油で炒め、しんなりしたら、酒、コンソメスープ、醤油で味付けし、1～2分煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。片栗粉の量はとろみの付き具合を確認しながら調整。
- ⑥ 蒸した魚を皿に移し、⑤のあんをかけ、みじん切りしたパセリを散らす。