

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2018年12月12日（水）12：00～14：00

第228回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

がん患者さんにおける吐き気の原因

抗がん剤治療

放射線治療
(特に消化管、肝臓、脳)

特定の薬剤

強い不安

嘔吐中枢

吐き気
嘔吐

以前の治療時の
吐き気・嘔吐の経験



嘔吐による体への影響

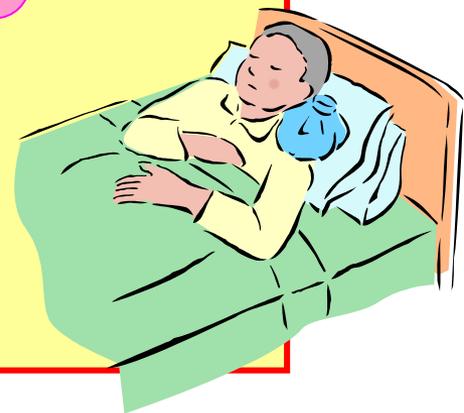
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



栄養補給量 ↓
(食事摂取量の減少)



苦しい経験
不安感



- 脱水・栄養状態・体力・免疫力の低下
- 精神的負担の増大

もしも嘔吐をしてしまったら・・・

① 身の回りを清潔にし、うがいをしましょう

- ・嘔吐後の不快感を減らしましょう
- ・レモン水や冷たい番茶等は、さっぱりしやすいです



② 落ち着くまで安静に過ごしましょう

- ・消化管粘膜が過敏になり、食べることで症状を増長する(ぶり返す、長引く等)ことがあります

③ “水分補給” をしましょう

- ・こまめに、少量ずつ摂取しましょう
- ・電解質も補給できる、飲料がおすすめです
(経口補水液、スポーツドリンク、スープ等)
- ・水分が摂れない状況が続く場合は、病院に相談しましょう



水分補給

経口補水液

OS-1 (大塚製薬)

※体内へ速やかに吸収される成分組成。

※スポーツドリンクに比べ味はしょっぱい。



スポーツドリンク

※吸収されやすい組成
飲みやすさ重視

※味はやや甘い。



ポカリスエット
(大塚製薬)

スープ各種

※適度に塩分を含み、水分、塩分補給が期待できる。

※嘔吐後の食べ始めにも適する。

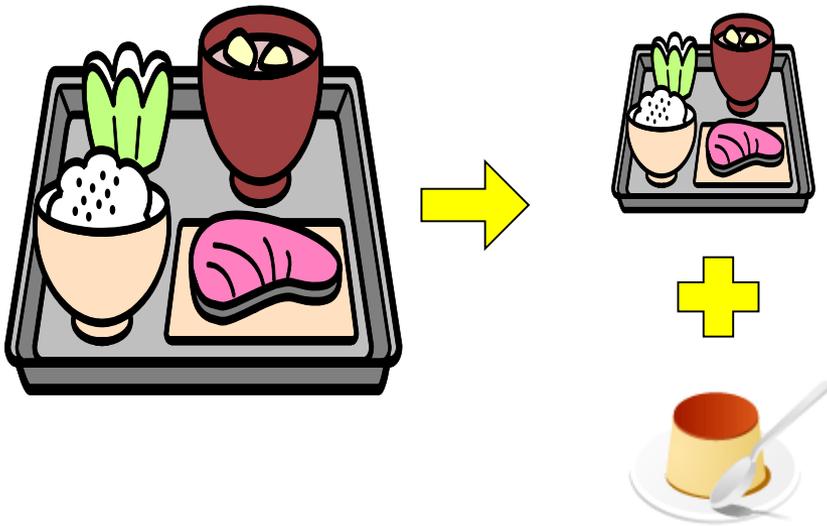
※好みの味が選択できる。

市販のスープ各種 (味の素株式会社)



吐き気・嘔吐がある時の工夫

●小盛りにしましょう



- ・食事量が多くなるほど消化管への負担は増加します
- ・調子が良くない時は、控えめ・食べきれぬ量に調整しましょう
- ・間食を上手に取り入れましょう

●消化の良い食品を中心に摂りましょう

- ・固いもの、油っこいものは、消化管に負担がかかります
- ・消化の良いものは、少量に留めましょう
(症状が重い場合は、控えた方がよいでしょう)

《消化の良い食品・料理》

以下のような食品を中心に用い、やわらかく調理しましょう。(煮る、蒸す、茹でる)

< 主食 >

ご飯、粥、パン、
うどん・そうめん等の麺類



< 主菜 >

脂肪の少ない肉、魚
卵、豆腐



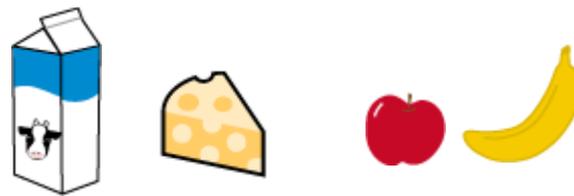
< 副菜 >

繊維のやわらかい野菜類
芋類



< その他 >

乳製品、果物
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



●さっぱりとした口当たりの良いものを選びましょう



- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

●においを抑えましょう



- ・においの強い食材は避けましょう
(にんにく、ニラ、らっきょう等)
- ・料理を冷ますと、匂いを感じにくくなります
- ・爽やかな香りを利用してみましょう
- ・香辛料は香り付け程度に楽しみましょう

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

▶ たっぷりみつ葉のだし茶漬け
(290kcal たんぱく質10.7g 食塩相当量1.3g)

たっぷりみつ葉で肉の匂いを抑える♪
茶漬けで食べやすさUP+水分補給！

▶ 梅香るさっぱりポトフ
(57kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.9g)

いつものポトフをさっぱりアレンジ
翌日はシチューやカレーに大変身！

▶ かぶとフルーツのポン酢マリネ
(30kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.2g)

フルーツ多めのさわやかマリネ♪
ポン酢とはちみつで調味も簡単！

▶ 酔っぱらい鳥のピンチョス
(87kcal たんぱく質10.5g 食塩相当量0.8g)

袋に入れて調理時の匂い軽減！
串に刺してお手軽さUP♪

▶ 袋でお手軽ホットビスケット
(166kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.5g)

混ぜる→伸ばす→切る→焼く！
ちょっとおしゃれな置き置きお菓子♪

栄養量

エネルギー630kcal

たんぱく質28.5g

食塩相当量3.7g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

酔っぱらい鳥のピンチョス

梅香るさっぱりポトフ

かぶとフルーツのポン酢マリネ

袋でお手軽
ホットビスケット

たっぷりみつ葉のだし茶漬け



試食時のポイント

- 現在、吐き気、嘔吐がある場合は無理せず食べましょう。
ゼリーやスープなど食べやすいものを選んでみてはいかがでしょうか。
- 体調が良い方も、料理から出る匂いや見た目などを感じながら試食をしてみてください。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



たっぷりみつ葉のだし茶漬け

▶ 材料（米1合分：約3人分）

精白米 1合

合挽き肉 90 g

木綿豆腐 60 g

長ねぎ 45 g

濃口醤油 大さじ1

砂糖 大さじ1

みりん 大さじ½

かつお昆布出汁 450cc

塩 ひとつまみ

練りわさび 適量

みつ葉 適量



▶ 作り方

① 米は通常炊飯する。

出汁に塩を加えて味を整える。

② 長ねぎをみじん切りにする。

みつ葉は1cm長さに切る。

③ 耐熱容器に長ねぎと木綿豆腐を入れラップをし、レンジで加熱して水気を切る。(500wで2~3分)

④ フライパンで挽き肉を炒める。



油はひかないでOK！挽き肉から脂が出ます！

⑤ 挽き肉に火が通ったら③と☆の調味料を加えて炒め、水気が飛んだら火を止める。

⑥ ご飯の上に⑤とみつ葉をのせたら、

①の出汁を注いで完成。わさびは好みでどうぞ♪

梅香るさっぱりポトフ

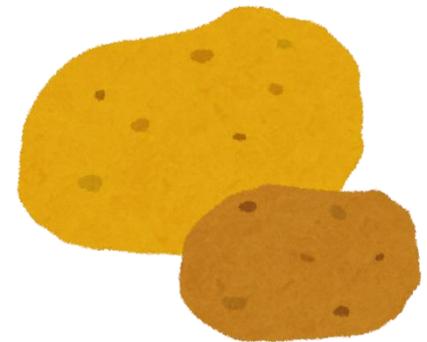
▶ 材料（2人分）

じゃがいも	50 g
人参	20 g
白菜	20 g
玉ねぎ	40 g
ツナ水煮缶	40 g



練り梅	4 g
水	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
ローリエ	1枚程度

ブロッコリー 適量



▶ 作り方

- ① ジャガイモは皮を剥いて大き目に切る。(4~6等分程度)
人参は皮を剥いて一口大の乱切りにする。
白菜はざく切り(4~5cm程度)にする。
玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて加熱しておく。
- ③ 鍋に①とツナ、☆の調味料を入れて加熱する。
フツフツしてきたら弱火にしてゆっくり火を通す。
- ④ ジャガイモに竹串がスッと通ったら火を止める。
器に盛り付け、ブロッコリーを飾って完成。



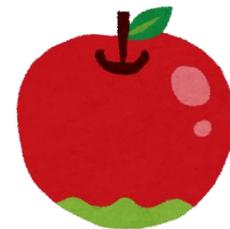
かぶとフルーツのポン酢マリネ

▶ 材料（2人分）

かぶ	60 g	〔	ポン酢	小さじ1
りんご	30 g		はちみつ	小さじ½
キウイフルーツ	30 g			

▶ 作り方

- ① かぶは皮を剥いて薄いいちょう切りにする。
りんごは皮を剥いて2mm幅で一口大のスライスにする。
キウイは皮を剥いて2mm幅のいちょう切りにする。
- ② ボウルに①と調味料を入れてムラのないように和える。
- ③ 冷蔵庫で30分ほどなじませたら器に盛り付けて完成。



酔っぱらい鳥のピンチョス

▶ 材料 (2人分)



鶏ささみ

1本(60g)

ミニトマト

2個

酒

大さじ2

プロセスチーズ

2個

ゆず胡椒

3g

(四角いーロサイズ)

生姜スライス

5g

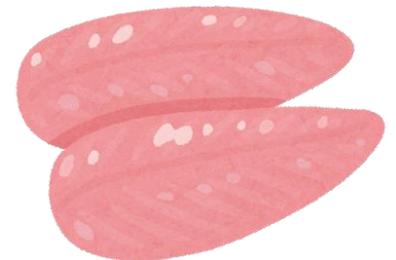
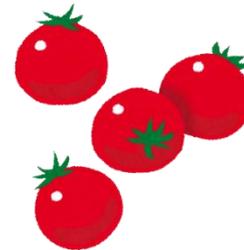
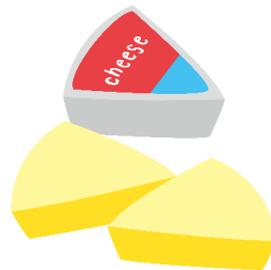
きゅうり

適量

(チューブ可)

※楊枝、串など

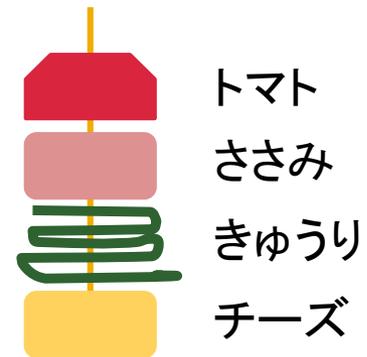
4本



▶ 作り方

- ① 耐熱密封袋に☆を入れ、空気を抜いて袋を閉じる。
冷蔵庫で1時間以上なじませる。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし火を止めたら、
①を袋のまま浸けて余熱で加熱する。(15分～20分程度)
- ③ ②を袋ごと冷水に浸けて冷ます。
- ④ ③が冷えたら4等分に切る。
- ⑤ ミニトマト、チーズは半分に切る。
きゅうりはピーラー(スライサー)でヘタから下に向かって
長いまま薄く切る。
- ⑥ ミニトマト、④、きゅうり、チーズの順で串に刺す。
器に盛り付けて完成。(1人あたり2本作成)

 きゅうりは波打つようにひだを作って刺すとおしゃれ♪



袋でお手軽ホットビスケット

▶ 材料（4人分）

ホットケーキミックス	100 g
牛乳	20 g (小さじ4)
有塩バター	30 g
イチゴジャム	適量
粉糖	適量
打ち粉	適量



▶ 作り方

- ① バターは5mm角に切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 袋に①、ホットケーキミックスを入れ、振り合わせる。
💡 空気を入れて袋を膨らませると振りやすい♪
- ③ 牛乳を2回に分けて加えひとまとまりになるよう混ぜる。
- ④ 打ち粉をした台に生地を取り出し、
1~2cm厚さに伸ばしたら4等分(人数分)にする。
- ⑤ フライパンに④をのせて蓋をし、両面を弱火で焼く。
(片面5~6分程度)
- ⑥ 表面に焼き色がついてふっくらしてきたら火を止める。
粗熱が取れたら皿にのせてジャム、粉糖で飾って完成。

