

「口内炎がある方のお食事」

▽ 食事のポイント

抗がん剤は、がん細胞だけにとどまらず、体内の正常な細胞をも障害する。粘膜上皮は細胞新生が活発なため、抗がん剤による障害を受けやすく、口内炎は頻発の副作用である。抗がん剤が粘膜上皮を直接的に障害する上、再生能力を低下させるため、潰瘍が形成されやすい。また、唾液腺の障害から唾液分泌量が低下し、口腔内の乾燥、粘膜の荒れが抗がん剤の間接的な影響として現れ、口腔内粘膜が非常に傷つきやすい状態となる。また、食事や飲酒・喫煙が刺激となり、更に口内炎を助長させる。

抗がん剤治療時の口内炎は、日常経験する口内炎よりも重度で広範囲に渡る。疼痛による食事摂取不良から、栄養状態の悪化、口内炎の治癒遅延、疼痛の持続・増強、といった悪循環に陥りやすい。白血球数の減少等、免疫能の低下がある場合には、重症化しやすく、敗血症等、重篤な感染症を起こす危険性もある。適切な口腔ケアと食事内容の調整を行い、口内炎の予防、悪化防止に努めるべきである。

食事は口腔内粘膜への刺激を抑える内容とする。食事による刺激は、主に食品・料理の ①固さ ②味付け ③なめらかさ ④温度 に左右される。刺激の少ない食品を選択し、刺激を和らげる調理の工夫を行うとよい。

- ① 固さ：固いものは咀嚼時に粘膜に強く当たり、痛みを増強する。卵・豆腐料理、よく煮込んだ野菜等、弱い力で簡単につぶせる、やわらかい物がよい。胡麻やフライの衣、種等、固く細かい食品にも注意する。
- ② 味付け：香辛料の利用や酸味は避ける。また濃い味付けは炎症部位に染みるため、薄味にし、旨味や風味を利用する。
- ③ なめらかさ：パン等の“ぱさぱさ”したもの、芋類等の“もそもそ”したものは口腔内での摩擦が大きく、痛みを感じやすい。パンを牛乳に漬ける、十分な煮汁で煮付ける、あんをかける等、“しっとり”もしくは“つるり”としたなめらかな口当たりとなるよう調理するとよい。食べ方の工夫として、食べ始めに一口水分を摂る、汁物を一緒に摂る等、口腔内を潤すと、摩擦を軽減できる。
- ④ 温度：食品の温度も刺激となる。最も刺激が少ないのは人肌程度である。一般に熱い料理は、冷ましたほうが食べやすい。口内炎の程度に応じ、早く摂取できる温度に調整する。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 魚のなめらか揚げ煮 白和え バナナプリン
下段 左から やわらかいごはん 薄切り浅漬け クイックけんちん汁

▽メニューの工夫点

やわらかいごはん

やわらかく、なめらかにする為、やや多めに加水して炊く。米粒が口腔内粘膜に当たる強さを軽減し、咀嚼・嚥下時の痛みを和らげる。

魚のなめらか揚げ煮

揚げ物は効率よくエネルギー摂取できるのに加え、高温短時間調理のため、中身がふっくらとやわらかく仕上がる。しかし、表面の衣は固く凹凸があり、粘膜を非常に傷めやすい。そこで、だし汁で煮付ける、あんをかける等、表面に水分をまとわせ、衣をしっとりさせると、口内炎がある場合でも食べやすい食感に変えることができる。

白和え

和え衣によって、口腔内での滑りをなめらかにし、痛みを軽減する。白和えは、野菜に下味を付けて煮、豆腐で和えたもの。加熱してやわらかくなっている野菜を、豆腐の和え衣でより一層口当たりよくできる。今回は、すり胡麻の代わりに練り胡麻を利用し、更になめらかさを加えた。栄養面では、副菜ながらたんぱく質補給も期待できる料理。豆腐の他、マヨネーズやホワイトルウ等もなめらかな和え衣となる。

薄切り浅漬け

食材を薄くスライスするだけでも、粘膜への当たり方はやわらかくなり、刺激を軽減できる。スライサー・ピーラー等は包丁よりも容易に、極薄に仕上げることができる。味付けは、薄めにして刺激を抑え、だしで味に深みを持たせるとよい。お茶漬けやお吸い物の素、昆布茶粉末、顆粒だし等は、旨味があり、手軽に使用できる。

クイックけんちん汁

野菜・芋類はやわらかく加熱すると食べやすい。しかし、食材をやわらかくするには煮込む等、長時間の加熱が必要で、毎食の調理負担は大きい。予め電子レンジで火を通す、圧力鍋を使う等により調理時間が短縮できる。やわらかくするという点では、圧力鍋が優れる。

バナナプリン

食欲不振時には果物が好まれるが、生果物の固さや、酸味は口内炎の痛みを増強させる場合がある。果物缶や酸味の少ない果物を用いたみずみずしいデザートは、食欲不振・口内炎の双方に対応した献立となる。身がなめらかでやわらかい果物のゼリーやプリン等は食欲不振時にも摂取しやすい。この他、つぶす、裏ごす、ミキサーにかける等、なめらかにすると、炎症部位への負担が少ない。バナナやりんご等は加熱し、ソテーやコンポート等にしても食べやすくなる。

▽レシピの一例

[白和え 材料(2人分)]

小松菜 1/5 束 こんにゃく 1/10 枚 人参 20g 柿 20g だし 1/2 カップ 砂糖 小さじ 1 醤油 小さじ 1
木綿豆腐 1/4 丁(80g) 練りごま 小さじ 1 砂糖 小さじ 2 塩少々

- ① 小松菜は塩茹でする。流水で急冷し、水気をよく絞る。3cm に切る。
- ② こんにゃくは 3cm の細切りにし、下茹でする。人参、柿は 3cm の細いせん切りにする。
- ③ 小松菜・こんにゃく・人参をだし・砂糖・醤油で煮る。
- ④ 木綿豆腐の水を切る。(簡便法：ペーパータオルを巻いて耐熱皿にのせる。ラップをかけ、重しとして皿を上に乗せ、電子レンジ 500W で 1~2 分加熱)
- ⑤ ボールに木綿豆腐・練りごま・砂糖・塩を混ぜ、③と柿を和える。