



『口内炎がある方のお食事』

第29回 柏の葉料理教室

2009年12月17日(木) 10:30~12:30

国立がんセンター東病院 栄養管理室



□内炎・食道炎ができるまで

① 抗がん剤・放射線治療による直接作用

- 正常な粘膜上皮細胞の障害
- 粘膜上皮の再生能力↓

② 間接作用

- 白血球の減少
- 唾液腺の障害による唾液分泌量低下

感染・傷つきやすい状態

発症



□内炎・食道炎の影響

症状

- 炎症症状
(痛み、発赤、出血、腫脹)
- 口を開けにくい
- 口腔内乾燥
- 飲食物がしみる
- 飲み込みにくい

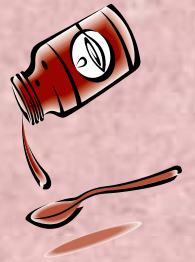
身体への影響

- ・ 食事摂取不良
- ・ 栄養状態低下
- ・ 炎症の治癒の遅れ



精神的な不安↑

食事の工夫1



- 食事の刺激を少なくしましょう

刺激になるもの

- 濃すぎる味・・・濃い味付け、たれなど味の濃いもの、塩味の強いスープ等
- 強い酸味・・・酢の物、柑橘類(みかん、グレープフルーツ)等
- 強い香辛料・・・辛子、わさび、生姜、山椒、胡椒等
- 熱い物・・・淹れたてのお茶、出来たての料理等
- 固い物・・・生野菜、野菜の茎、根菜類、種実類、せんべい等
- 口にはりつく物・・・のり、芋類、もち等

食事の工夫2



1. **薄味にしましょう**
 - 旨味(だし等)、香りを利用
2. **水分の多いなめらかな形態にしましょう**
 - 例: あんをかける、とろみを付ける
 - 向いている調理法: 煮る、茹でる、蒸す
3. **簡単につぶせるやわらかい形態にしましょう**
 - 卵豆腐のように簡単にくずせる
 - やわらかさが理想
4. **料理を室温程度にして食べる**
 - 熱すぎるもの、冷たすぎるものは粘膜を刺激!
 - 痛みの少ない温度にしましょう

生活の中で出来る工夫

- 口腔内の乾燥を防ぎ、
清潔に保ちましょう



• 例えば…

- ☞ こまめにうがいでする・口をしめらす
- ☞ 歯磨きを行う
- ☞ スポンジ等での清掃



等

～とろみをつけるいろいろな方法



1. やわらかいごはん
(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)
2. シーフードのクリーム煮
(203kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量1.2g)
3. 大根のとろみ煮
(42kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.6g)
4. 温野菜のマヨネーズソースかけ
(85kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.2g)
5. 春雨スープ
(53kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.8g)
6. 苺ムースケーキ
(107kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量0.1g)

総栄養量	
エネルギー	686kcal
たんぱく質	29.5g
食塩相当量	2.9g

レシピ



2. シーフードのクリーム煮

<材料> (2人分)

魚介類 120g

ほうれん草 1/5束

〔 酒 小さじ1

クリーム

〔 バター 小さじ1

シチュー顆粒 大さじ2

かぼちゃ 60g

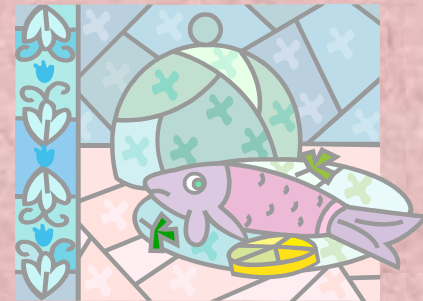
牛乳 100ml

玉葱 1/5個

胡椒 適量

〔 コンソメ 小さじ1/4

〔 水 200ml



- ① 魚は皮、骨を取り除いて適当な大きさに切り分け、酒に漬けておく。
- ② かぼちゃ、玉葱は乱切りにする。ほうれん草は塩茹でし、葉先を適当な大きさに切る。
- ③ 圧力鍋にバターを熱し、魚をソテーし、取り出す。続いてかぼちゃ、玉葱を入れて軽く炒めたら、水とコンソメを加え、蓋をして煮込む。(沸騰後2分程度)
- ④ 圧力鍋にソテーした魚を戻し、クリームシチュー顆粒、牛乳を加えて煮る。
- ⑤ ほうれん草を入れ、胡椒で味を調え、器に盛り付ける。

3. 大根のとろみ煮

<材料> (2人分)

大根 15cm

かに風味

かまぼこ 20g

万能ねぎ 1/5束

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ2/3

みりん 小さじ2/3

酒 小さじ1

だし 100ml

片栗粉 小さじ1

<作り方>

- ① 大根は皮をむき、いちちょう切り、万能ねぎは小口切りにする。かに風味かまぼこはほぐす。
- ② 鍋にだし、塩、醤油、みりんを入れて火にかけ、大根、かに風味かまぼこを煮る。
- ③ 全体がなじんだら、万能ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付ける。

4. 温野菜のマヨネーズソースかけ

<材料> (2人分)

じゃがいも	1/2個	〔	マヨネーズ	小さじ2
人参	1/5本		砂糖	小さじ1/3
ブロッコリー	40g		牛乳	小さじ1
卵	1/2個			

<作り方>

- ① じゃがいも、人参はさいの目切りにし茹でる。
ブロッコリーは小さく小房に分け、塩茹でする。
- ② 卵は固茹でにし、さいの目に切る。
- ③ マヨネーズに砂糖、牛乳を混ぜてのばす。
じゃがいも、人参、卵を器に盛り、
ソースをかける。ブロッコリーを添える。

5. 春雨スープ

<材料> (2人分)

春雨 (乾) 10g

キャベツ 大1/2枚

人参 1/5本

鶏もも肉 20g

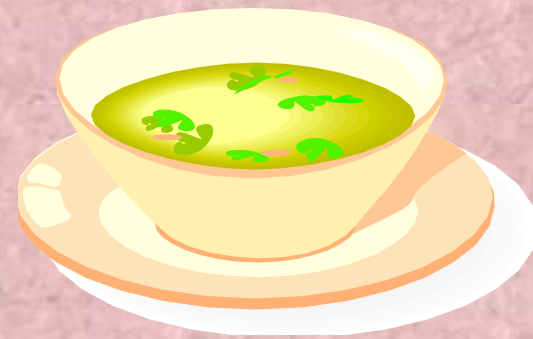
酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1

醤油 小さじ2/3

鶏ガラ粉末 小さじ2/3

水 300ml



<作り方>

- ① 春雨は食べやすい大きさに切り、戻しておく。
キャベツ・人参は細いせん切りにする。
- ② 鶏もも肉は細切りにし、酒に漬けた後、
片栗粉をまぶしておく。
- ③ 鍋に水、鶏ガラ粉末を入れて温める。沸騰して
きたら、余分な粉をはたいた鶏もも肉を入れる。
- ④ 人参、キャベツ、春雨を加え煮る。やわらかく
なったら、火を止めて器に盛り付ける。

6. 苺ムースケーキ

<材料> (6人分)

生クリーム 60g

卵白 1.5個分

砂糖 大さじ1.5

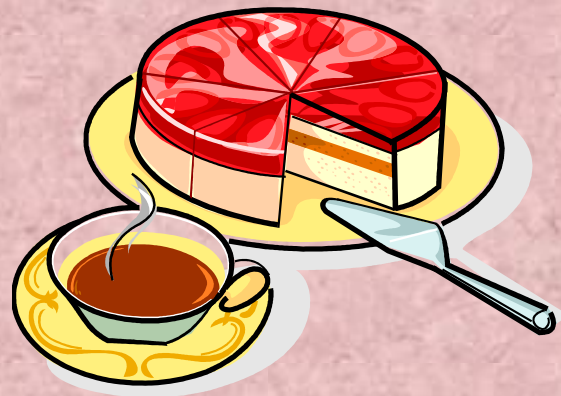
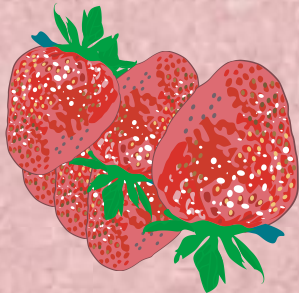
苺ジャム 大さじ1

ラム酒 小さじ1/2

ゼラチン 7.5g

水 大さじ1.5

カステラ等 適量



<作り方>

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 卵白と砂糖を合わせ、しっかりと角が立つまで泡立てたメレンゲを作る。
- ③ 別のボールで生クリームを軽く角が立つ程度に泡立てる。
- ④ 生クリームに苺ジャムを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ゼラチンを電子レンジ（500W,20秒）にかけて溶かし、生クリームに加えてよく混ぜる。
- ⑥ 生クリームにメレンゲを加え混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に流し入れ、カステラを上に乗せ詰める。
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ 固まったら、型の周りをお湯で温めて方から抜き、皿に取り出す。