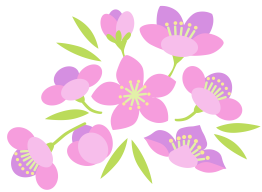


# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2010年3月25日(木) 10:30-12:30

第35回 柏の葉料理教室

国立がんセンター東病院 栄養管理室



# 口内炎・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↓

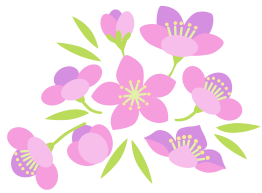
## ② 間接作用

- 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

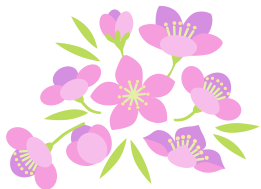
## 症状

- 炎症症状  
(痛み、発赤、出血、腫脹)
- □を開けにくい
- □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





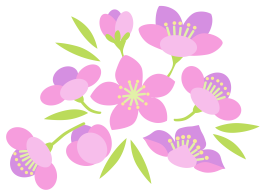
# 食事の工夫1



- ・ 食事の刺激を少なくしましょう

## 刺激になるもの

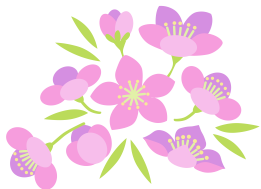
- ・ 濃すぎる味・・・濃い味付け、たれなど味の濃いもの、塩味の強いスープ等
- ・ 強い酸味・・・酢の物、柑橘類(みかん、グレープフルーツ)等
- ・ 強い香辛料・・・辛子、わさび、生姜、山椒、胡椒等
- ・ 熱い物・・・淹れたてのお茶、出来たての料理等
- ・ 固い物・・・生野菜、野菜の茎、根菜類、種実類、せんべい等
- ・ 口にはりつく物・・・のり、芋類、もち等



# 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

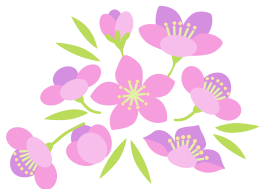


・ 例えば…

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



等

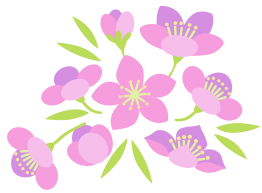


# メニュー

- ・ 鶏肉団子の卵あんかけ丼  
(354kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量1.1g)
- ・ 青梗菜と人参の白和え  
(66kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.6g)
- ・ ほうれん草とキャベツの煮浸し  
(12kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.5g)
- ・ 簡単ヴィシソワーズ  
(117kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量1.2g)
- ・ トマトゼリー  
(44kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.0g)

## 栄養量

エネルギー594kcal たんぱく質27.2g 食塩相当量3.4g



# 鶏肉団子の卵あんかけ丼

## ・ 材料(2人分)

ごはん 2膳分

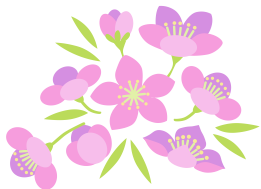
### [鶏肉団子]

鶏挽肉 100g  
塩 少々  
玉葱 1/10玉  
長芋(きざみ) 30g  
長芋(おろし) 15g  
パン粉 小さじ2  
コンソメ 0.2g  
お湯 小さじ4  
卵 小さじ1

### [あん]

白菜 大1/3枚  
人参 1/10本  
玉葱 1/10玉  
青梗菜(葉先) 15g  
コンソメ 1g  
鶏がら 2g  
醤油 小さじ1/6  
片栗粉 小さじ2  
卵 30g  
ごま油 少々

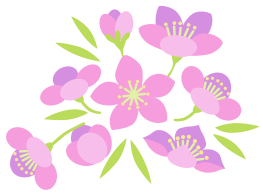




## ・ 作り方

### [鶏肉団子]

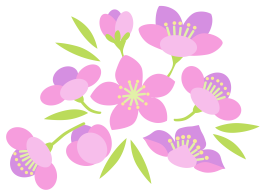
- ① 湯にコンソメを溶き、パン粉を浸す。  
卵は割りほぐす。
- ② 玉葱はみじん切りにする。  
長芋は皮をむき粗みじん、またはすりおろす。
- ③ ボールに鶏挽肉と塩を入れ、混ぜて粘りを出す。  
玉葱、長芋(きざみ)、パン粉、卵、  
長芋(おろし)を加え混ぜ合わせる。
- ④ 沸騰した湯に、団子をスプーン等で丸め落とす。  
表面が固まったら、穴じゃくしですくう。



## ・ 作り方

[あん]

- ① 白菜、人参、玉葱、青梗菜はせん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、鶏ガラを入れて火にかけ、人参、玉葱を煮る。
- ③ 鶏肉団子を加え、沸騰したら、白菜、青梗菜を入れ、煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ごま油をたらし、火を止めて器に盛ったごはんにかける。



# 青梗菜と人参の白和え

・ 材料(2人分)

青梗菜(茎) 80g

人参 1/10本

砂糖 小さじ1/2

醤油 小さじ2/3

酒 小さじ1

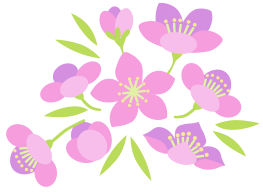
だし 80ml

絹豆腐 80g

練りごま 小さじ1.5

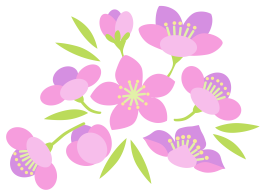
砂糖 小さじ1

塩 少々



## ・ 作り方

- ① 青梗菜は細切りにし、塩茹でし、水気を切る。  
人参は短冊切りにする。
- ② 鍋にだしを入れ人参を煮る。人参がやわらかくなったら、青梗菜を加え、砂糖、醤油、酒で調味し、煮含める。
- ③ 絹豆腐は水切りしないままくずし、練り胡麻、砂糖、塩を混ぜる。
- ④ ②の青梗菜、人参を③と和える。



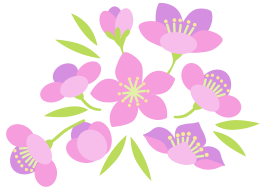
# ほうれん草とキャベツの煮浸し

## ・ 材料(2人分)

ほうれん草	1/5束	だし	大さじ2
キャベツ	40g	昆布茶	1g
しらす干し	適量	醤油	小さじ1/3

## ・ 作り方

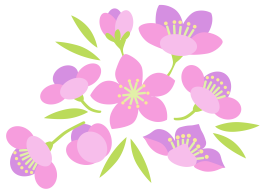
- ① ほうれん草、キャベツは適当な長さに切り、塩茹でする。流水で粗熱をとり、水気をよく絞る。
- ② 鍋にだし、昆布茶を入れ火にかける。ほうれん草、キャベツ、しらす干しを入れ、醤油で味を調え、器に盛り付ける。



# 簡単ヴィシソワーズ (じゃがいものスープ)

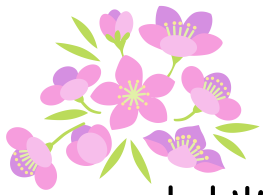
- 材料(2人分)

乾燥マッシュポテト	24g	牛乳	140ml
コンソメ	4g	バター	4g
水	360ml	塩	少々
		生クリーム	4ml



・ 作り方

- ① 鍋にお湯、コンソメを入れ、火にかける。
- ② 乾燥マッシュポテトを振り入れ、  
全体を混ぜる。
- ③ 牛乳、バター、塩で味を調える。  
全体がなめらかになったら火を止め、  
器に盛り付ける。
- ④ 生クリームを回し入れる。



# トマトゼリー

## ・材料(2人分)

トマト	1個	水	50ml
砂糖	大さじ1	ゼラチン	4g
はちみつ	小さじ1		

## ・作り方

- ① ゼラチンを水(分量外)でふやかしておく
- ② トマトは皮をむき、種を除いて粗みじんに切る。
- ③ 鍋にトマト、砂糖、はちみつを入れさっと煮る。
- ④ 水を加えひと煮立ちしたら火からおろし、  
①のゼラチンを入れ、溶かす。
- ⑤ 粗熱を取って、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。