

『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2010年6月10日(木) 10:30-12:30

第40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

口内炎・食道炎と食欲不振

**抗がん剤治療
放射線治療副作用**

粘膜障害
粘膜再生力↓
白血球減少による免疫力↓

栄養状態低下

免疫力↓
治癒力↓

**経口摂取困難
食欲不振**

**粘膜が
傷つきやすい
感染しやすい**

**口腔内乾燥
衛生状態悪化**

唾液分泌量↓
水分摂取↓

刺激
食事 飲酒 喫煙 等
義歯 熱い食べ物

**口内炎
食道炎
発症・増悪**

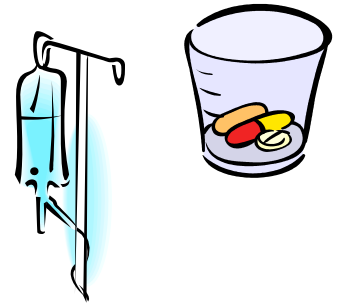
セルフケア不足

口呼吸

口内炎・食道炎が現れる時期

• 抗がん剤治療の場合

- 投与後2～10日目くらいから出現
- 約2～3週間で回復することが多い



• 放射線治療の場合

- 照射開始後2～3週間目ごろから出現
- 照射終了後約4週間で改善

(量や回数、個人により違いがみられます)



食事の工夫 **口腔ケア**

で口内炎・食道炎の出現時期・重症度が変わります

食事の工夫

① 薄味、やわらかい食べ物を選ぶ



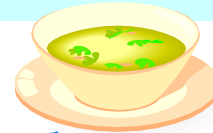
- × 香辛料(唐辛子 わさび 胡椒 カレー粉等)
- × 味の濃すぎる物(酸っぱいしょっぱい甘い)
- × 熱すぎるもの・冷たすぎるもの



- やわらかくなめらかな食べ物
煮込み料理 ゼリー寄せ ソース ルウ
適度な油のある料理 あんかけ料理 等

② 水分を補う

- 水分の多い食べ物
- こまめに水分補給する



③ 少量ずつよく噛んで食べる

- よく噛み砕くと粘膜への当たりが和らぐ

口腔ケア

口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保ちましょう！
発症を遅らせ、炎症の程度を軽くできます。



- 治療開始前の歯科受診
 - 義歯メンテナンス、虫歯治療
- 毎食後の歯磨き・うがい
 - 歯ブラシ スポンジブラシ モアブラシ
 - 保湿剤を含むうがい液
- 口腔内保湿が重要
 - 口唇にワセリンを塗る
 - 舌・頬粘膜保湿ジェル・保湿スプレー
 - 氷片・シャーベット、あめ玉を口に含む



口内炎・食道炎

メニュー

- ・ ごはん
(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)
- ・ 鶏肉のクリーム煮
(214kcal たんぱく質13.5g 食塩相当量1.4g)
- ・ 夏野菜のゼリー寄せ
(49kcal たんぱく質 1.7g 食塩相当量0.5g)
- ・ 春雨と青梗菜の炒め煮
(27kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.6g)
- ・ かきたま汁
(52kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量1.1g)
- ・ 葛まんじゅう
(99kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量0.0g)

栄養量 637kcal たんぱく質23.6g 食塩相当量3.7g



鶏肉のクリーム煮

・材料(2人分)

鶏もも肉	70g	2切れ	玉葱	1/4玉
塩	少々		マッシュルーム	1.5コ
小麦粉	適量		ミックスベジタブル	大さじ1
サラダ油	適量		アスパラガス	1本
			鶏ガラだし(顆粒)	小さじ1
			水	200ml
			クリームシチューの素	10g

・ 作り方

- ① 玉葱とマッシュルームはスライスしておく。
アスパラガスは固い部分の皮をむき、適当な大きさに切り、塩茹でする。
ミックスベジタブルは、さっと茹でする。
- ② 鶏もも肉は厚さが均等になるよう切り開き、塩を振り、小麦粉をつける。
- ③ 圧力鍋(フライパン)に火をかけ油をひき、鶏肉の皮面から焼き、きつね色になったら裏返し、同様に焼く。
- ④ 玉葱、マッシュルームを加え軽く炒め合わせる。
- ⑤ 水、鶏ガラだし(顆粒)を加え、圧力鍋の蓋をする。
約20分圧力をかけたら、火からおろす。
自然に冷まして圧力を下げる。
- ⑥ 蓋を開けて、再び火にかける。クリームシチューの素、アスパラガス、ミックスベジタブルを入れ、全体が馴染んだら火を止めて器に盛り付ける。

夏野菜のゼリー寄せ

・材料(2人分)

なす 1/2本
ズッキーニ 1/5本
赤パプリカ 1/12コ
黄パプリカ 1/12コ
コンソメ 1/2コ
水 100ml
粉寒天 2g



(ソース)

マヨネーズ 小さじ2
無糖ヨーグルト 小さじ2
*砂糖 小さじ3/2

*ヨーグルト(加糖)の場合は
砂糖を控える



・ 作り方

- ① マヨネーズ、ヨーグルト(、*砂糖)をよく混ぜ合わせる。
 - ② なす、ズッキーニ、パプリカはよく洗ってヘタ・種を除き、さいの目に切る。なすは水にさらしてアクを抜く。
 - ③ 鍋にコンソメ、水、パプリカ、ズッキーニ、なすを入れ、火にかける。
 - ④ やわらかく煮えたら、粉寒天を振り入れる。2~3分沸騰させ、よく煮溶かす。
 - ⑤ 水に濡らした型に流し込み、冷やし固める。固まったら切り分け、器に盛り、ソースをかける。
- 
- 

春雨と青梗菜の炒め煮

・材料(2人分)

春雨(乾) 6g

青梗菜 1/2株

人参 1/10本

ごま油 少々

鶏ガラだし 小さじ1/2

水 100ml

醤油 小さじ1/3

・作り方

- ① 春雨は熱湯で茹でて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 青梗菜は歯もろくするため、繊維と直角にせん切りにする。人参もせん切りにする。
- ③ 鍋を火にかけて、ごま油をひき、人参、青梗菜、春雨を順に加えて炒める。
- ④ 水、鶏ガラだし、酒、醤油を入れ、煮含める。

かきたま汁

・材料(2人分)

卵 1/2個
玉葱 2/3玉

だし 300ml
塩 小さじ1/4
醤油 小さじ1/3
片栗粉 小さじ1.5

・作り方

- ① 玉葱は薄切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ② だしで玉葱がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 煮立ってきたら、卵を流し入れ、火を止め、器に盛り付ける。

葛まんじゅう

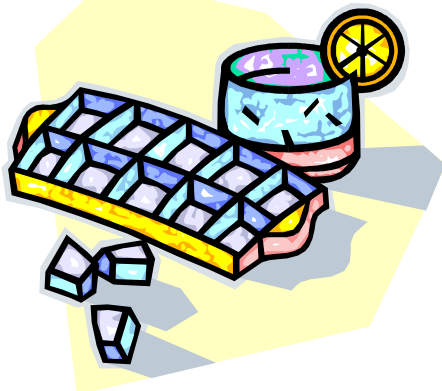
・材料(2人分)

葛粉 小さじ5
砂糖 大さじ2
水 80ml

こしあん 大さじ1

用意する道具

- ・ サランラップ
- ・ コップ等、型となる容器
- ・ 輪ゴム



製氷皿



カップ・湯飲み

作り方

- ① こしあんを一口サイズに丸めておく。
- ② 鍋に葛粉、砂糖、水を入れ、よくかき混ぜ粉を溶かす。
- ③ 中火でかき混ぜながら加熱する。ふつふつし出したら、弱火にし、焦げないように鍋底から大きくかき混ぜる。透明、もちもちした感触になったら、火からおろす。
- ④ 鍋を熱湯に浸ける。(葛が冷えて固まるのを遅らせる)
- ⑤ 型(カップ、湯飲み、製氷皿等)に“水で濡らしたラップ”をしき、“水で濡らしたスプーン”で④を入れる。丸めたあんを入れ、さらに④を流し入れる。
- ⑥ ラップをねじり輪ゴムで止める。冷水に浸け、冷やし固める。固まったらラップを外し、器に盛る。

