
『吐き気がある方のお食事』

第41回柏の葉料理教室

2010年6月24日(木) 10:30-12:30

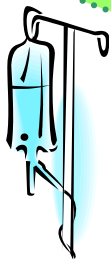
国立がん研究センター東病院 栄養管理室

吐き気・嘔吐 の背景

吐き気
嘔吐

脳の嘔吐中枢への刺激

がん治療の副作用
抗がん剤投与
放射線照射



**オピオイド
(医療用麻薬)等
薬剤の副作用**

身体的な状況

便秘
消化管閉塞
脳圧上昇
電解質異常

その他

不安 記憶
痛み
不快なおい



吐き気・嘔吐が 起きると...



栄養分や水分
体液の損失

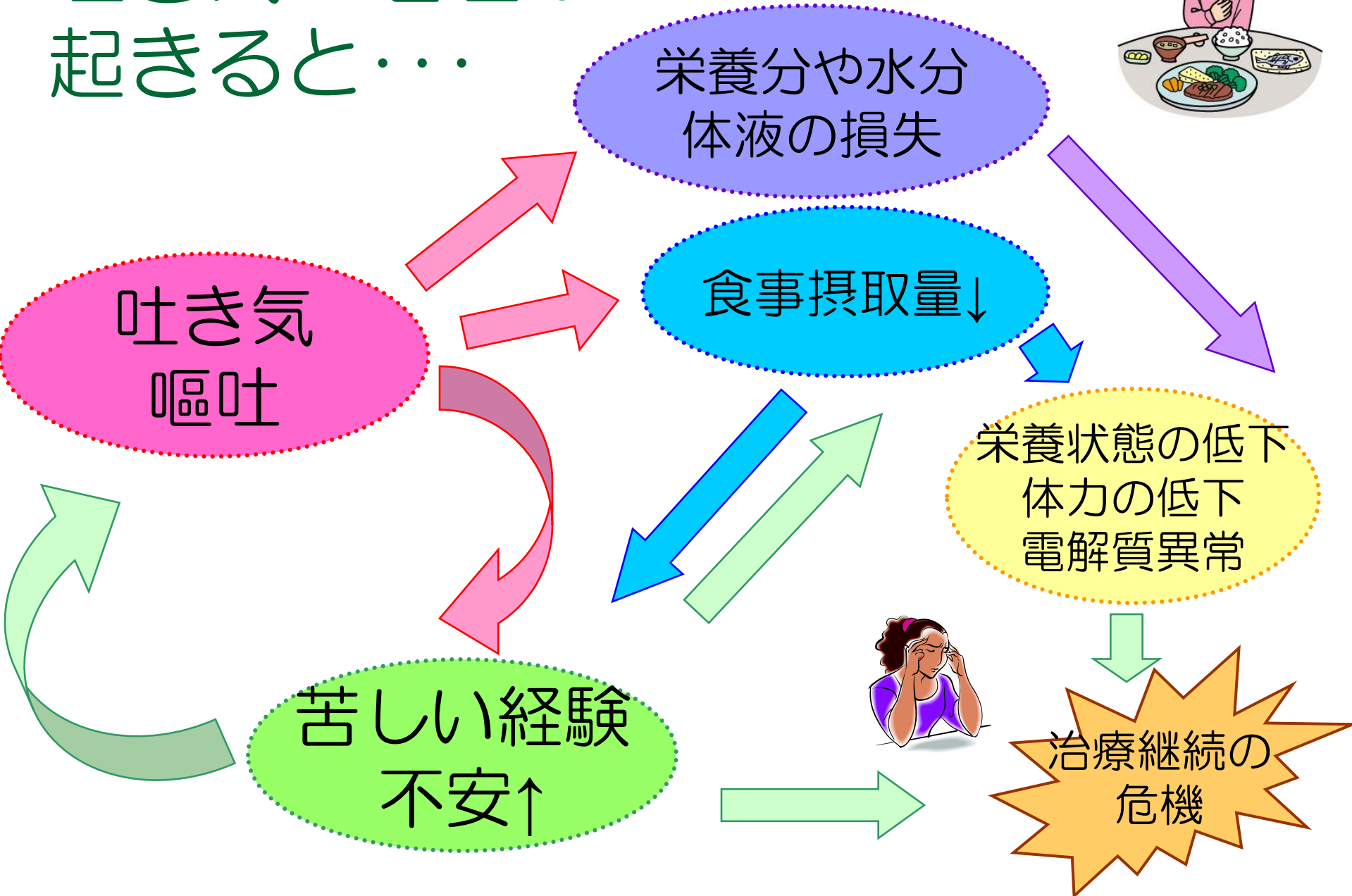
食事摂取量↓

栄養状態の低下
体力の低下
電解質異常

治療継続の
危機

吐き気
嘔吐

苦しい経験
不安↑



吐き気・嘔吐の予防とケア

■ 吐き気・嘔吐はどんな場合に起きますか？

例えば……

- 抗がん剤投与後、○日～△日
- 一日中続いているか、断続的なのか
- 食事や生活のにおい
- 病院に行く前になると… 等々



■ パターンに応じた対策をしましょう

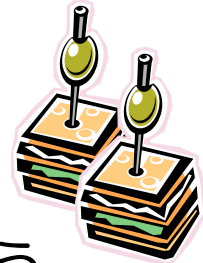
- ① 吐き気を抑える薬剤を利用する
- ② 不快なにおいの回避
(においのもとを置かない・換気する)
- ③ 食後、嘔吐後の歯磨き・うがい
- ④ 不安・緊張感を和らげる

吐き気・嘔吐がある時の食事の工夫

■ 食べ方

① 少量ずつ食べる

- ・ 胃腸への負担を軽くします



② 間食を取り入れる

- ・ 食事を何回かに分けて摂りましょう
サンドイッチ おにぎり 冷奴 温泉卵
菓子類 ヨーグルト プリン 牛乳 果物 等々

③ 水分補給を心掛けましょう

- ・ スポーツドリンクやスープ等
- ・ 氷(かき氷等も含む)、アイス等



④ 無理せず食べられる時に摂りましょう

- ・ 無理をすると症状が増悪する恐れがあります
- ・ 食事が摂れない期間が続く場合は点滴で補うことも出来ます。医師に相談して下さい。

■ 食べ物の選び方

① 消化のよいものを選びましょう



- ・ おすすめの食品)
主食：ご飯・粥 食パン そうめん うどん
副食：脂質の少ない肉・魚 豆腐 卵 芋類
加熱後やわらかくなる野菜 乳製品
- ・ 脂質の多い物、固い物、繊維の多い物は
消化管の停滞時間が長く、負担がかかります

② さっぱりした口当たりのよいものを選びましょう



- ・ おすすめの食品)
寿司飯 そうめん 冷やし中華
酢の物 しそ・生姜等の薬味 柑橘類 等

③ においが立たないようにしましょう



- ・ 温かい料理は湯気と一緒ににおいが立ちやすい
→ 冷ましてにおいを飛ばしましょう
- ・ 生臭い魚、にんにく・ニラの料理、香辛料(カレー等)の
においが強い料理、刺激物は控えましょう

メニュー

- 爽やか薬味茶漬け : 爽やかな薬味の食べやすいお茶漬
(205kcal たんぱく質 4.1g 食塩相当量1.0g)
- 魚の梅みぞれ煮 : さっぱりした梅と大根おろし
(179kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量1.4g)
- 蒸しなす : シンプルな調理法・味付け
(11kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量0.7g)
- 即席ピクルス : 加熱してから漬ける早漬けの方法
(24kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.5g)
- レモンスカッシュゼリー : さっぱりシュワっと変わりゼリー
(62kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量0.0g)

栄養量 479kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量3.5g



爽やか薬味茶漬け

■ 材料(2人分)

ごはん	2膳分	〔 昆布茶(粉末) 付属スプーン 1.5杯(約3g) お湯 300ml程度
糸けずり	適量	
刻みのり	適量	
しそ	2枚	
新生姜(生)	10g	好みでわさび
漬け物	10g	

■ 作り方

- ① しそはせん切り、新生姜、漬け物はみじん切りにする。
- ② ごはんを小丼に盛り、糸けずり、刻みのりをひく。上にしそ、新生姜、漬け物の3種類を盛る。
- ③ お湯をかけ昆布茶(粉末)を入れる。好みでわさびを添える。

魚の梅みぞれ煮

■ 材料(2人分)

魚	切り身2切れ
〔 塩	少々
〔 酒	少々

水	100ml
みりん	小さじ1.5
醤油	小さじ1.5
酒	小さじ2
梅肉	8g
大根おろし	100g
万能ねぎ	適量

■ 作り方

- ① 魚を適当な大きさの切り身にし、塩・酒を振り、臭みを抜く。
- ② 鍋に水、みりん、醤油、酒を合わせ沸騰したら、たたいた梅肉と魚を入れ煮る。
- ③ 魚に火が通ったら取り出し、大根おろしを入れる。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、まとめる。
- ④ 魚を皿に盛り、③をかける。上に、刻んだ万能ねぎを散らす。

蒸しなす

■ 材料(2人分)

なす 1本

みょうが 1ヶ

だし 小さじ2

醤油 小さじ2

■ 作り方

- ① なすの皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ② 水気がついたままラップに包み、皿にのせて電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
- ③ 冷めてきたら手で縦にさき、食べやすい長さに切って器に盛る。せん切りにしたみょうがをのせ、だし醤油をかける。

即席ピクルス

■ 材料(2人分)

ズッキーニ	1/5本
ラディッシュ	2玉
セロリ	1/2本

酢	大さじ2
水	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々
醤油	小さじ1/3
唐辛子	1本(香り付け)
胡椒	少々

■ 作り方

- ① セロリは筋を取り、ズッキーニと長さ4cmの拍子木切りにする。ラディッシュは飾り切りし、水に放っておく。
- ② 耐熱皿に①と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップし、電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら、器に盛る。

レモンスカッシュゼリー

■ 材料(2人分)

サイダー	140ml	砂糖	大さじ1.5
水	小さじ4	〔 粉ゼラチン 3g 水 大さじ1	
レモン汁	小さじ1		

■ 作り方

- ① 粉ゼラチンを水にふやかしておく。
- ② 水を火にかけて、沸騰したら火からおろし、
①、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら、レモン汁を加え、サイダーをそっと注ぐ。
- ④ 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。