

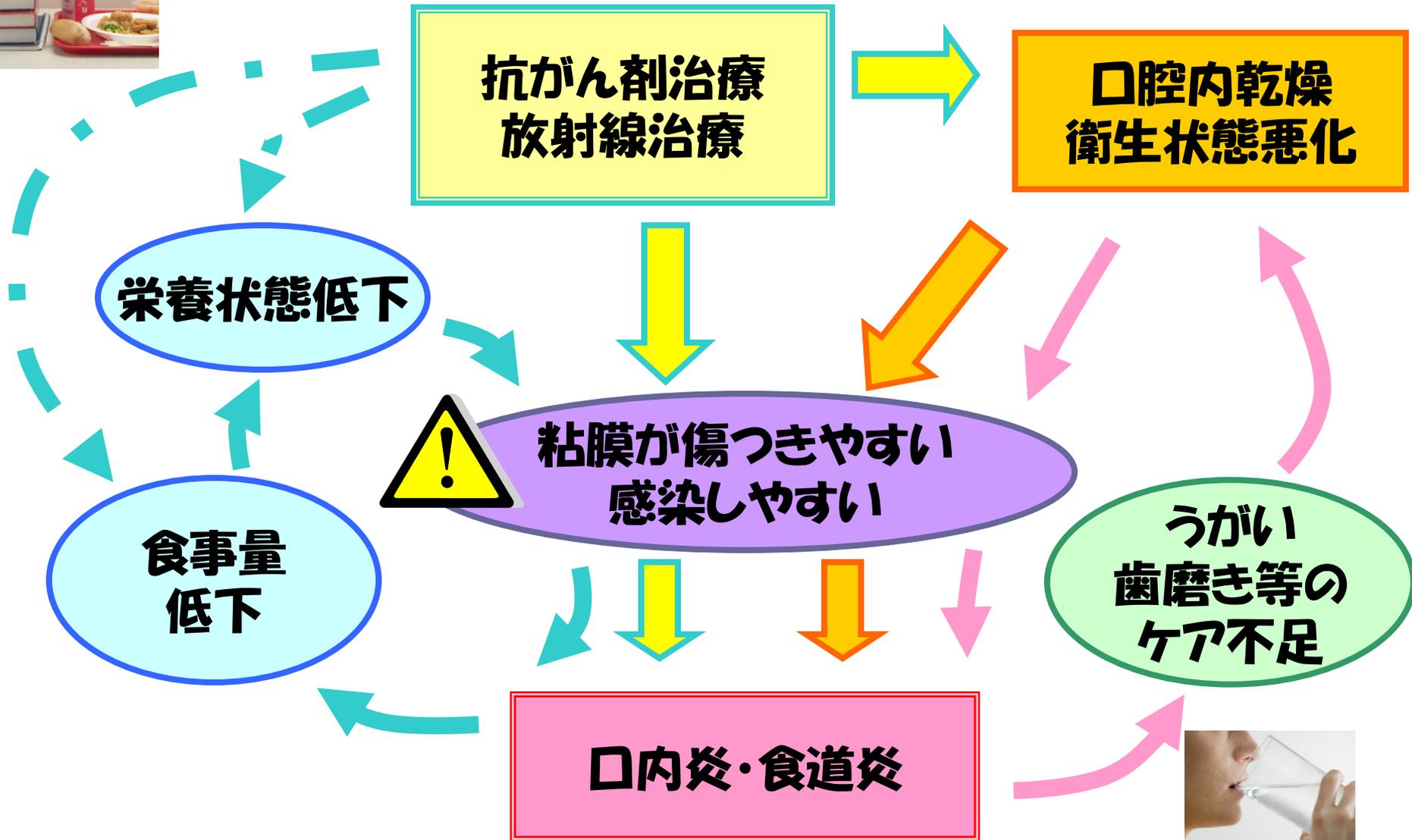
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

第45回 柏の葉料理教室

2010年8月26日(木)10:30-11:30

国立がん研究センター東病院
栄養管理室

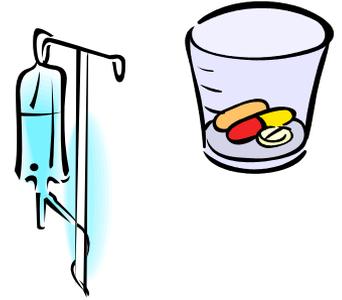
口内炎・食道炎の成因



口内炎・食道炎が現れる時期

・ 抗がん剤治療の場合

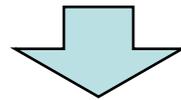
- 投与後2～10日目くらいから出現
- 約2～3週間で回復することが多い



・ 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

刺激の少ない食事と食べ方

① 薄味、やわらかい食べ物を選ぶ



- × 刺激物・刺激の強い食べ物
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

- よく噛み砕き粘膜への当たりを和げる

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



刺激の少ないお食事

メニュー

- ・ 簡単ミルクリゾット
(316kcal たんぱく質 7.8g 食塩相当量1.4g)
- ・ 和風やわらかあんかけハンバーグ
人参ピューレー添え
(179kcal たんぱく質13.5g 食塩相当量1.3g)
- ・ きゅうりと白菜のお浸し
(9kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.7g)
- ・ なめらか電子レンジプリン
(146kcal たんぱく質 4.9g 食塩相当量0.2g)

栄養量 651kcal たんぱく質26.7g 食塩相当量3.5g



簡単ミルクリゾット

・材料(2人分)

ごはん	茶碗軽く2杯分	水	適量(100ml)
玉葱	1/3玉	鶏がら粉末	小さじ1
バター	小さじ1	ポタージュ粉末	1袋(1人分)
		牛乳	100ml
		白ワイン	小さじ1
		パセリ	適量
		粉チーズ	少々

・ 作り方

- ① 玉葱を粗みじんに切る。パセリは細かいみじん切りにし、水にさらし、水気を絞っておく。
- ② 鍋にバターを熱し、玉葱を焦がさないよう炒める。水を加え、やわらかく煮る。
- ③ 鶏がら粉末、ポタージュ粉末、牛乳、白ワイン、パセリを入れ、味を調える。
- ④ ごはんを加え、米をつぶさないよう手早く混ぜる。ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。
- ⑤ 好みに粉チーズを振りかける。



和風やわらかあんかけハンバーグ 人参ピューレー添え

・ 材料(2人分)

(ハンバーグ)

絹豆腐	1/4丁
鶏挽肉	80g
玉葱	1/6玉
しそ	1枚
卵	1/5個
〔パン粉	大さじ2
だし	適量
塩	少々
醤油	小さじ1/3
みそ	小さじ2/3
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1

(あんかけ)

ほうれん草	1/10束
だし	80ml
塩	少々
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1/5
〔片栗粉	小さじ1
水	適量

(人参ピューレー)

人参	2/3本
玉葱	1/10玉
だし	100ml
塩	少々
酒	小さじ1/5

・ 作り方

(ハンバーグ)

- ① 絹豆腐の水を切っておく。パン粉はだしでふやかす。
しそはみじん切り、卵は割りほぐしておく。
- ② 玉葱はみじん切り、電子レンジ500Wで2~3分加熱する。
- ③ ボールに、絹豆腐、鶏挽肉、玉葱、しそ、卵、パン粉を混ぜ合わせる。塩、醤油、みそ、酒を加えてこね、小判形に成形する。
- ④ サラダ油を熱したフライパンに③を入れ、弱火で焼く。下面2/3が白くなったら裏返し、両面に焼き色をつける。水を適量加えてフタをし、弱火で蒸し焼きにする。

(あんかけ)

- ① ほうれん草を下茹でし、水気をよく切る。
3cmの長さに切る。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、塩、醤油、酒で味付けする。
- ③ 沸騰したら①を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

(人参ピューレー)

- ① 人参・玉葱は薄く切って鍋に入れ、ひたひたになる量のだしを加える。
- ② 火にかけ沸騰したら、落とし蓋をし、15~20分、水気がなくなるまで煮る。
- ③ ミキサーにかけてピューレー状にし、鍋に戻す。
塩、酒を入れてひと煮立ちさせ、器に盛る。

きゅうりと白菜のお浸し

- ・ 材料(2人分)

きゅうり	1/3本	塩昆布	2g
白菜	大2/3枚	昆布茶	1g(約小さじ1/3)
		酒	小さじ1/2

- ・ 作り方

- ① きゅうりは斜めに薄く切り、せん切りにする。
白菜もせん切りにする。
- ② きゅうりと白菜を下茹でし、冷水で粗熱を取り、水気を絞る。
- ③ 塩昆布、昆布茶、酒を②と合わせる。
全体が馴染んだら、器に盛り付ける。

なめらか電子レンジプリン

- 材料(2人分)

卵	1個	(カラメルソース)	
砂糖	小さじ4	砂糖	小さじ3
牛乳	100ml	水	小さじ1
生クリーム	15ml	水※	小さじ1
バニラエッセンス	少々(あれば)		

※ カラメルソースは必ず熱に強いココット皿やグラタン皿を使って下さい。熱に弱い皿はヒビが入る恐れがあります。
※ 加熱後水を入れるとカラメルが飛び跳ね、蒸気が出ます。危険ですので、のぞき込まないようにして下さい。深めの容器で作るとより安全です。

・ 作り方

(プリン)

- ① ボールに卵を割りほぐし、砂糖をすり混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ入れてのばし、生クリーム、バニラエッセンスを加える。別のボールに漉し、なめらかにする。
- ③ 耐熱容器に流し入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ④ 熱ムラのないよう入れ換え、さらに30秒～1分加熱する。表面が固まるまで、様子を見ながら20秒ずつ加熱する。
- ⑤ ラップを外し、粗熱を取る。

(カラメル)

- ① 耐熱皿に砂糖、水を入れ、ゆらし溶かす。
- ② 電子レンジ500W で1分30秒加熱する。薄く焦げ色がつくまで、様子を見ながら10秒ずつ加熱する。
- ③ 水※を入れ、かき混ぜる。プリンにかける。
(器は大変熱いです。水を入れると沸騰し、跳ねるので注意。)