



# 『吐き気がある方のお食事』

2010年12月16日(木)10:30-12:30

第52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



# がん患者さんにおける吐き気・嘔吐

- **化学療法**の副作用
- **放射線治療**の副作用
- **電解質・代謝異常**
  - 高カルシウム血症、脱水、水中毒症 等
- **がん**の進行
- **便秘**
- **薬物の副作用** 等
- **不快な体験の思い出**
  - 視覚、嗅覚等により過去の不快な体験を思い出し、生じる吐き気・嘔吐



# 吐き気・嘔吐の起こる場合と対策

## • 吐き気・嘔吐はどんな場合に起きますか？

例えば……

- 抗がん剤投与後の○日目～△日目に症状が強い
- 一日中続いている、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 治療直前・直後の食事を避ける
- ② 症状の軽い時間帯を選んで摂取する
- ③ においに配慮した食事を摂る(内容、温度、時間、場所)
- ④ 食後、嘔吐後は歯磨き、うがいを行う
- ⑤ 嘔吐後はスポーツドリンク・果物・スープ等で水分・電解質を補給

# 吐き気・嘔吐がある方の食事の工夫

## 1. 小盛りにする

- ・ 食べきれる量を盛り付けましょう  
食事の圧迫感・消化管への負担を軽減します
- ・ 3食にこだわらず、体調のよい時を見計らい、こまめに食べましょう
- ・ 無理をし過ぎないようにしましょう

## 2. 消化のよい食べ物を選ぶ

- ・ 消化の悪いものは食べ物が胃に留まる時間が長くなります  
固い物・油の多い物は避けましょう

### ～消化のよい食べ物の例～

◎ ご飯・粥 食パン そうめん うどん 等

◎ 脂質の少ない肉・魚 豆腐 卵 芋類 やわらかく加熱した野菜  
乳製品 等

### 3. 刺激の強い食事は控えましょう

- ・ 濃すぎる味、過度の香辛料の使用は胃液分泌を促進させ、むかつきの原因になりますので、控えめにしましょう

### 4. さっぱりした口当たりのよいものを選ぶ

- ・ 主食に変化をつけてみましょう
  - ◎ 寿司飯 お茶漬け そうめん 等
- ・ 酸味や爽やかな香り、風味を利用しましょう
  - ◎ 酢の物 しそ・生姜等の薬味 柑橘類の風味 等

### 5. においを抑える

- ・ 料理を冷ますとにおいは感じにくい状態になります。  
少し冷ましてから食べる、冷めても美味しい料理を選ぶ  
等、温度に配慮してみましょう
- ・ にんにく、にら等のにおいが強く、長時間持続する食材は利用を避けましょう

# 吐き気・嘔吐がある場合の その他の工夫

- 医師・看護師と相談し、吐き気を抑える薬を利用しましょう
- 室内を快適に保ちましょう
- 換気を十分に行い、なおいに配慮しましょう  
汗、化粧品、花等にも注意しましょう
- 不安・緊張感を和らげましょう





# 吐き気があっても楽しみたいクリスマスランチ

- ラップサンド・ミニおにぎり  
(246kcal たんぱく質 7.1g 食塩相当量0.9g)
- 鶏肉と卵の変わりミートローフ  
(120kcal たんぱく質13.4g 食塩相当量1.0g)
- 蒸しキャベツのごまレモンサラダ  
( 79kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.5g)
- ほうれん草のミルクポタージュ  
( 98kcal たんぱく質 3.7g 食塩相当量1.2g)
- フルーツローズゼリー  
( 71kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量0.0g)

食べきれぬ量に小分け  
取り置き可能 → 間食にも利用可

ミートローフ→鶏肉使用で油っぽさを軽減  
生姜・みそで臭み消し、冷めても美味しい  
においの立たない調理方法(レンジ)

鍋一つの簡単調理  
蒸すことで、カサを減らし食べやすく  
レモンの爽やかな風味

ボリューム感なく野菜が摂れる料理

口当たりのよいゼリー  
見た目華やか

## 栄養量

613kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量3.6g





# ラップサンド・ミニおにぎり

- 材料(2人分)

サンドイッチ用食パン 2枚

ごはん

お茶碗1杯分

塩・好みの具材・ふりかけ等

きゅうり 1/8本

スライスチーズ 1枚

しそ 1枚

飾り用:お好みの野菜

ジャム 小さじ2



## • 作り方

- ① ラップの上に、食パンをのせ、しそ、スライスチーズ、スティック状に切ったきゅうりをロール状に巻く。
- ② もう1枚は、ジャムを塗り、ロール状に巻く。
- ③ ラップごと、①と②を斜め2等分に切り分ける。
- ④ ごはんに好みのふりかけや具材を合わせ、ラップに一口大の量を取り、丸める。ねじり口を留める。
- ⑤ 大皿にラップサンド、ミニおにぎりを盛り合わせ、彩りの野菜等を飾る。

# 鶏肉と卵の変わりミートローフ

## • 材料(2人分)

(肉種)	鶏挽肉	80g	(卵液)	卵	40g(4/5個)
	塩	ひとつまみ		牛乳	小さじ2
	胡椒	少々		塩	ひとつまみ
	玉葱	1/5個		胡椒	少々
	生姜	小さじ1	(あんかけ)	ミックスベジタブル	小さじ2
	卵	10g(1/5個)		長葱	1/5本
	パン粉	小さじ2		だし	100ml
	牛乳	小さじ1		塩	小さじ1/10
	みそ	小さじ1		みりん	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3		酒	小さじ1
醤油	小さじ1/6		醤油	小さじ1/3	
			片栗粉	小さじ1	
			水	小さじ2	

\*用意するもの：マフィンカップ等 底が平らで高さのある取り外し可能な型

- 作り方

(ミートローフ)

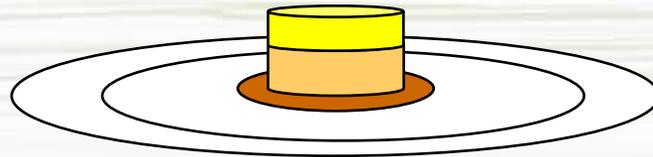
- ① 玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。パン粉を牛乳に浸し、卵は割りほぐしておく。
- ② ボールで肉種 of 材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 型を並べ、②を入れ表面を平らにならす。
- ④ ターンテーブルに均等に並べ、全体にラップをふんわりかける。電子レンジ500Wで約2～3分加熱する。
- ⑤ ミックスベジタブルは茹で、水気を切っておく。
- ⑥ 割りほぐした卵に、牛乳、塩、胡椒を入れ、肉種の上に流し入れる。ミックスベジタブルを加え、再度ラップをかけ、電子レンジ500Wで約5～8分加熱する。
- ⑦ 竹串で刺し、出てくる汁が透き通っているのを確認する。型から取り出し、盛り付ける。

(あんかけ)

- ① 長葱を斜め切りにする。
- ② 鍋に長葱を入れ、だしで煮る。みりん、塩、醤油、酒で調味し、だしが沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。

(仕上げ)

器にあんかけを広げ、ミートローフをのせる。



# 蒸しキャベツのごまレモンサラダ

- 材料(2人分)

キャベツ 1.5枚  
赤パプリカ 1/20個  
しめじ 1/10株  
かいわれ大根 少々

酒・塩 少量

(ドレッシング)

レモン汁	小さじ1
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
塩	小さじ1/6
胡椒	少々
すり胡麻	小さじ1

- 作り方

- ① キャベツは適当な一口大に切る。赤パプリカは種を取り除き、せん切り、しめじは石づきを除き、ほぐしておく。
- ② 鍋にキャベツ、赤パプリカ、しめじ、少量の酒・塩を振り入れ、蓋を閉じ強火にかける。野菜がしんなりしてきたら、上下を逆にし、均一に火が通るよう、蒸し焼きにする。
- ③ ②をざるに移し、余分な水気を切り、粗熱を取る。
- ④ ドレッシングの材料を合わせ、③と和え、ラップをして冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

# ほうれん草のミルクポタージュ

- 材料(2人分)

ほうれん草	1/3束	コンソメ	2/3個
玉葱	大1/3個	水	200ml
米	大さじ1強	牛乳	100ml
(または ご飯 茶碗1/4杯)		塩	小さじ1/10
バター	小さじ1/2	胡椒	少々
		刻みパセリ、クルトン 等	少々

- 作り方

- ① ほうれん草は根元までよく洗い、適当な大きさにざく切りする。  
玉葱は薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、玉葱、ほうれん草を炒める。しんなりしたら水、コンソメを加え煮る。ごはんを加え煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、鍋に戻し、牛乳を加え、塩、胡椒で調味する。
- ④ 器に盛り付け、刻みパセリをあしらう。

# フルーツローズゼリー



- 材料(作りやすい分量:6人分)

黄桃缶等 1人スライス3枚程度

キウイ・いちご等生果物 適量

寒天	2g
水	120ml
ジュース	300ml
砂糖	大さじ4~5
白ワイン	小さじ2

- 作り方

① 果物缶は2~3mmの薄切りにする。

その他の果物は粗みじん等、適当な大きさに切る。

② 寒天、水を火にかけて、かき混ぜながら沸騰後3分間煮溶かし、火を止める。砂糖、ジュース、白ワインを混ぜ合わせる。

③ 薄切りの果物缶をロール状に巻き、花びらの形に整える。  
他の果物と共に、型に入れる(お弁当用カップ、ゼリー型等)。

④ 花びらの形を崩さないよう、そっと②を流し入れる。

⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。型から取り出し、器に盛り付ける。