



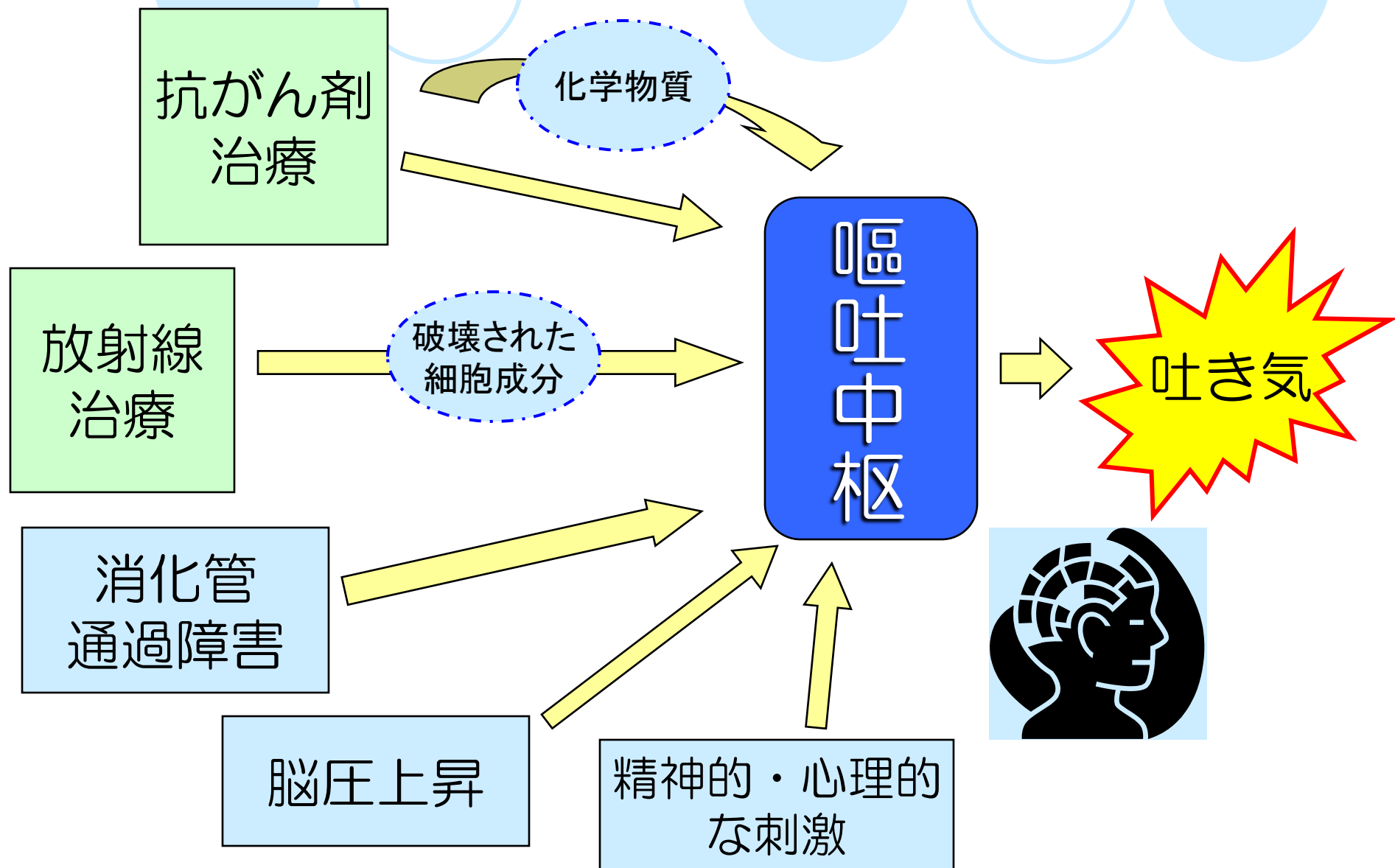
『吐き気がある方のお食事』

2011年3月31日(木) 10:30~12:30

第57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の要因



嘔吐による体への影響

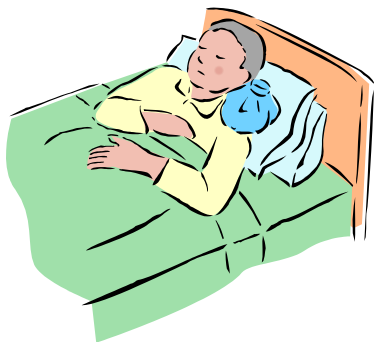
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)

+

栄養補給量↓
(食事摂取量の減少)

+

苦しい経験
不安感



- ◎ 脱水、栄養状態の低下 (体力・免疫力低下)
- ◎ 精神的負担の増大

もし嘔吐をしてしまったら・・・

① うがいをしましょう

- ・嘔吐後の不快感を軽減する
- ・レモン水や冷たい番茶を使うと、口の中がさっぱりする

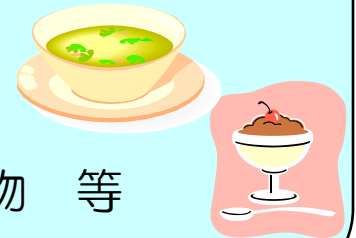


② 1～2時間食事を控えましょう

- ・食道、胃、腸などの粘膜が過敏になっていることがある

③ 水分やミネラル等をこまめに補給しましょう 消化のよい食品から始めましょう

- ・スポーツドリンク、ジュース類、お茶、水、スープ類
- ・ヨーグルト、ゼリー、プリン、アイス、シャーベット、果物 等



吐き気・嘔吐がある場合の食事の考え方

吐き気・嘔吐が 落ち着いた時に摂りましょう

- ・症状の強い時に食べると、悪化する可能性があります。
- ・食事時間にこだわらず、食べられる時に摂りましょう。



消化の良いものを 少量ずつ摂りましょう

- ・胃腸の粘膜が過敏になっています。消化の良いものを中心に摂り、負担を軽減しましょう。



水分・電解質を 意識して摂りましょう

- ・脱水予防のため、水分と電解質の両方を補給できるものが良いでしょう。



● スポーツドリンク 果物ジュース スープ 等

吐き気・嘔吐がある時の食事の工夫

①小盛りにしましょう

- ・ 食べる量が多くなる程、消化管に負担がかかります。調子が良くない時は控えめにしましょう。
- ・ 食べきれる量を盛り付けましょう。

②消化の良い食品を中心にしましょう

- ・ ご飯・お粥 うどん そうめん 食パン
- ・ 脂身の少ない肉 白身魚 豆腐 卵
- ・ 大根 かぶ ほうれん草 キャベツ等のやわらかい野菜
- ・ じゃがいも 里芋 長芋
- ・ 乳製品 果物 果物缶 葛湯 ゼリー

③ さっぱりした口当たりの良いものを選びましょう

- ・ するっと入る口当たりのよい食品・料理を試してみましょう

麺類 豆腐 茶碗蒸し スープ シチュー
あんかけ料理 ゼリー 等

④ においを抑えましょう

- ・ 気になる場合は、料理を冷ましてみましょう
- ・ においの強い食材は避けましょう

にんにく にら らっきょう 等

においが持続するものは特に注意！

- ・ 爽やかな香りを利用してみましょう

酢 梅干し レモン 柚子

香味野菜(生姜 しそ 三葉等)

吐き気がある時のメニュー

総栄養量

593kcal

たんぱく質23.3g

食塩相当量3.4g

● ご飯

(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)

● 豆腐と半片のさっぱり水餃子

(179kcal たんぱく質11.2g 食塩相当量1.2g)

- 豆腐・半片・香味野菜でさっぱり美味しく消化良く
- つるりとした食感で口当たり良い

● 春キャベツとかにの薄葛煮

(32kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.7g)

- 旬の食材を利用したあっさりとした消化の良い煮物
- 生姜風味で爽やかに。とろみをつけて滑らか食感。

● かぶのすっきり梅甘酢漬け

(11kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量0.1g)

- 電子レンジを利用した梅肉風味の即席甘酢漬け

● 新玉葱とスナップエンドウのみそ汁

(51kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量1.3g)

- 旬の野菜をたっぷり摂取

● フレッシュ苺ゼリー

(124kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量0.1g)

- 旬の苺を丸ごと使用、みずみずしい果実ゼリー



豆腐と半片のさっぱり水餃子

● 材料（2人分）

木綿豆腐	1/4丁
半片	大判1/3枚
むきえび	小8尾
酒	少々
椎茸	1枚
キャベツ	1枚
塩	2つまみ
しそ	2枚

卵	1/10個
片栗粉	小さじ1
塩	2つまみ
胡椒	少々
餃子の皮	10枚
万能葱	適量
大根おろし	1/4カップ
ぽん酢	小さじ2

● 作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②えび、椎茸は粗みじん切り、えびは酒を振る。
- ③キャベツ、しそはみじん切りにし、キャベツは塩を振ってしんなりさせておく。
- ④木綿豆腐、半片に卵、片栗粉、塩、胡椒をフードプロセッサー等で、なめらかにペースト状にする。
(ミキサー、裏ごし器、すり鉢等でも可)
- ⑤④にえび、椎茸、水気を絞ったキャベツ、しそを加え、よく混ぜる。
- ⑥⑤を餃子の皮で包む。
- ⑦沸騰したお湯で⑥を茹でる。
浮いてきたら差し水をし、弱火にして再度餃子が浮かんできたら引き上げる。
- ⑧器に盛り、刻んだ万能葱を散らす。
大根おろし、ぽん酢を添える。

春キャベツとかにの薄葛煮

● 材料（2人分）

春キャベツ 2枚
グリーンピース 大さじ1.5
かに 小1/5缶

鶏ガラ粉末 小さじ1/2
水 100ml
塩 2つまみ
生姜汁 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
水 適量

● 作り方

- ①キャベツは適当な大きさにざく切りにする。
グリーンピースは缶詰めは水切り、生は塩茹でする。
- ②鍋にキャベツ、少量の水を張り火にかける。
しんなりしてきたら鶏ガラ粉末、塩で調味し、
かに缶、グリーンピースを加えやわらかくなるまで煮る。
- ③生姜汁を加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

かぶのすっきり梅甘酢

- 材料（2人分）

かぶ 3/4玉

かぶの葉 適量

梅

2g

酢

小さじ1

砂糖

小さじ1/3

刻み海苔

少々

- 作り方

- ①かぶは皮をむき薄切り、葉は適当な長さに刻む。
- ②①を電子レンジ500Wで20～30秒程度加熱する。
- ③②に、種を除いて果肉を包丁でたたいた梅干し、酢、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で冷やした後、器に盛り付け、刻み海苔をあしらう。

新玉葱とスナップエンドウのみそ汁

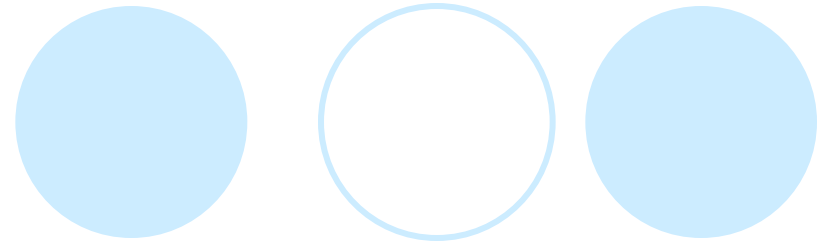
● 材料（2人分）

新玉葱	1/3玉	〔 だし	300ml
スナップエンドウ	4さや		
油揚げ	1/3枚		

● 作り方

- ①新玉葱は皮をむき、薄切りにする。スナップエンドウはへたと筋を取り、塩茹でする。油揚げはさっと湯に通して油抜きし、短冊切りにする。
- ②鍋にだし、新玉葱を入れ火にかける。玉葱に火が通ったら油揚げを加え、みそを溶き入れる。
- ③スナップエンドウを加え、火を止め、盛り付ける。

フレッシュ苺ゼリー



- 材料（2人分）

いちご 1/3パック アイスクリーム 80g

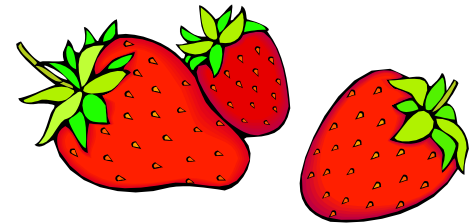
（100g：中6～7個）

砂糖 大さじ2

〔 粉ゼラチン 2.4g
水 小さじ2

水 50ml

レモン汁 小さじ1



● 作り方

- ①いちごはヘタを取って洗い、水気を拭く。
砂糖を全体にまぶし、冷蔵庫で半日～一晩置く。
(電子レンジに短時間かけてもよい)
- ②粉ゼラチンを水にふやかしておく。
- ③いちごの果肉はフォークで形が残るよう軽く潰し、
水で濡らした型に入れる。果汁は鍋に入れる。
- ④③の果汁、水を温め、沸騰直前に火を止める。
ふやかしたゼラチン、レモン汁を加え、溶かす。
氷水にあて、かき混ぜながら粗熱を取る。
- ⑤型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥型から取り出し器に盛り、アイスクリームを添える。