

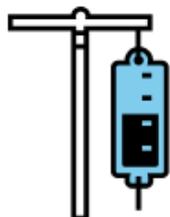
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

第61回柏の葉料理教室

2011年5月26日(木)10:30-12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

副作用としての口内炎・食道炎



抗がん剤治療



放射線治療

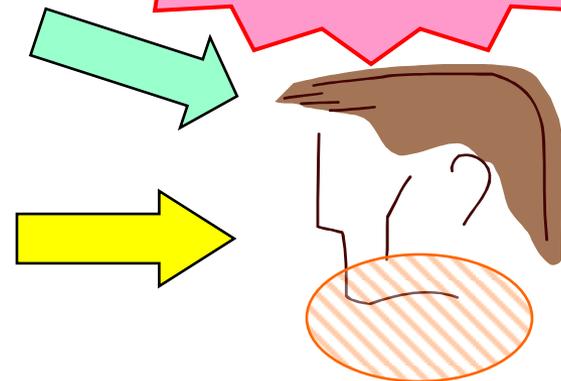
(頭部、頸部、胸部への照射)

口腔・食道粘膜細胞への直接攻撃

- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接(二次)的な要因

- 衛生状態悪化
- 免疫能低下
- 唾液腺障害→唾液量減少→乾燥



発症時期



● 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週間が最も症状が強い
- 3～4週間で回復

● 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』

を行うことで口内炎・食道炎によって起こる
苦痛(痛み・不衛生 等)を和らげることができます

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
適度な油が入る料理 あんかけ料理 等

②口腔内・食べ物に水分を補う

- 水分の多い食べ物(スープ、あんかけ料理等)
- 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らげる

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



● 口腔内を清潔に保つ

- ・ 歯磨き: 歯ブラシ 歯磨き粉(低刺激・フッ素配合)
- ・ 拭き取り: 口腔ケア用ウェットティッシュ

● 口腔内を湿らせる(保湿)

- ・ うがい: 生理食塩水(水500mlに食塩4.5g)
うがい薬(ノンアルコール、保湿剤入り)
- ・ 保湿剤(スプレー式、ジェルタイプ、洗口液)



● 痛み止めの薬を使う

口内炎・食道炎メニュー

- ポタージュ・フレンチトースト
(238kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量1.6g)
- ポトフ ～調理方法の比較:圧力鍋vs普通の鍋～
(268kcal たんぱく質16.2g 食塩相当量1.2g)
- キャロットサラダ ～切り方の比較:せん切りvs銀杏切り～
(46kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.6g)
- もも杏仁
(97kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.1g)

栄養量

649kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量3.5g

ポトフ

圧力鍋

普通の鍋

もも杏仁



キャロット・サラダ
せん切り 銀杏切り

ポタージュ・フレンチトースト

ポタージュ・フレンチトースト

ぱさつくパンに水分を補いやわらかく、なめらかに
食事と相性のよい甘くない高栄養フレンチトースト
ポタージュスープの素で手軽に作れる

● 材料(2人分)

食パン・6枚切り	2枚	ポタージュスープの素	1食分
		湯	150cc
		バター	10g

● 作り方

- ①ポタージュスープの素をお湯に溶かし、食パンを浸す。
- ②フライパンにバターを熱し、両面を焼き、程良い焼き色を付ける。器に盛り付ける。

ポトフ

～調理方法の比較：圧力鍋vs普通の鍋～

お肉も圧力鍋で『箸で割ける』固さに調理
薄味洋風煮物でさっぱりしっとりやわらか煮込み

● 材料(2人分)

鶏肉	30g × 2切	キャベツ	葉2枚
豚肉	30g × 2切	じゃがいも	大1個
〔 塩 酒	少々	玉葱	1/2玉
	小さじ2	人参	1/2本
		(コク出し用にベーコンや ウィンナーを用いると良い)	
		〔 水 固形コンソメ	300ml
			2/3個
		塩	少々

● 作り方

- ①鶏や豚肉等は適当な大きさに切り、塩・酒を振っておく。
- ②キャベツはざく切り、じゃがいも・人参は乱切り、玉葱はくし切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③鍋に鶏肉や豚肉、キャベツ、じゃがいも、玉葱、人参を並べ、ベーコンを散らす。水を加え固形コンソメを入れる。
- ④《圧力鍋》 短時間でやわらか、匂いが立ちにくいフタをし、火にかけ、沸騰後火から下ろし、自然冷却する。
(加熱時間はご家庭の圧力鍋の表示をご覧ください)
- 《普通の鍋》 一般的な調理法、時間を要するやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤塩で味を調え、器に盛り付ける。

キャロットサラダ

～切り方の比較：せん切りvs銀杏切り～

細かいせん切りで、噛み砕きやすく
塩味を控え、旨味・油・香りで美味しく

● 材料(2人分)

人参 2/3本
きゅうり 2/3本

鶏がら粉末 小さじ1/2
水 小さじ4
オリーブオイル 小さじ1
レモン汁 小さじ1

● 作り方

- ①人参・きゅうりはせん切り(比較用として銀杏切り)にし、さっと茹で、水気を絞る。
- ②鶏がら粉末を水に溶かし、オリーブオイル、レモン汁を加え混ぜる。
- ③①に混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

もも杏仁

低濃度のゼラチンで作る
貼り付きの少ない、やわらかゼリー

● 材料(2人分)

牛乳 90ml

砂糖 小さじ5

黄桃(缶) 50g

ア-モンドエッセンス 少々

粉ゼラチン 3g

水 20ml

黄桃(缶) 20g

砂糖 小さじ1

水 30ml

● 作り方

- ①粉ゼラチンを水にふやかしておく。
- ②黄桃缶、牛乳、砂糖をミキサーにかけ、鍋に移す。
- ③沸騰直前まで温めたら火を止める。①を溶かし、ア-モンドエッセンスを加え、器に注ぎ入れる。
- ④粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤鍋に水、砂糖を入れ、加熱して溶かし、冷やす。
- ⑥黄桃缶を角切りにし、④に飾り付け、⑤シロップをかける。