

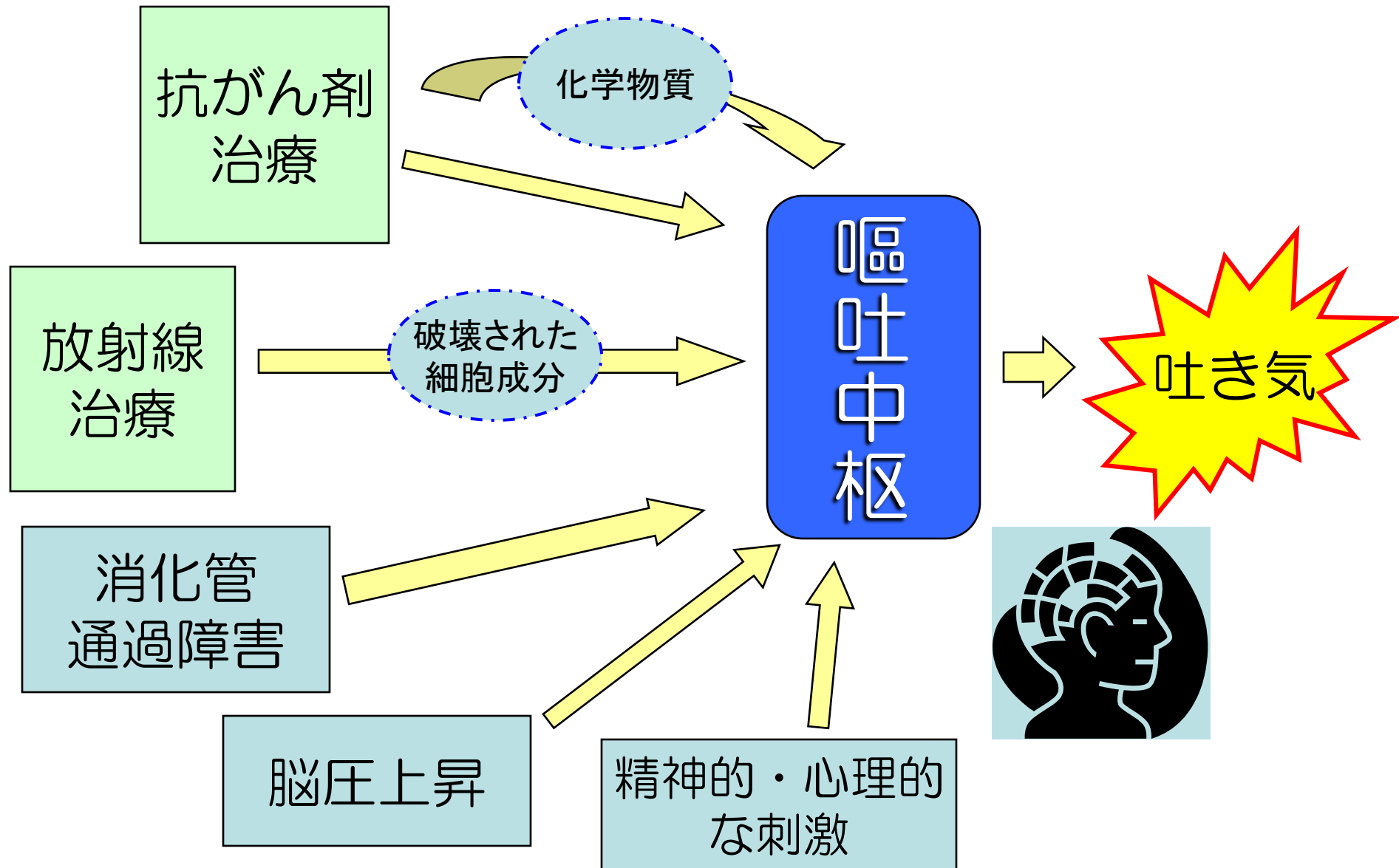
『吐き気がある方のお食事』

2011年6月9日(木)10:30~12:30

第62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

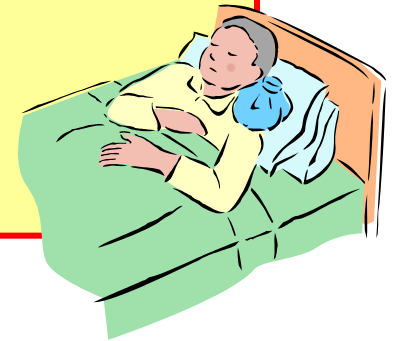
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)

+

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・体力・免疫力の低下
- 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

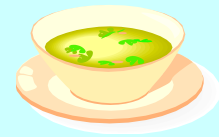


② 1～2時間食事を控えましょう

- ・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



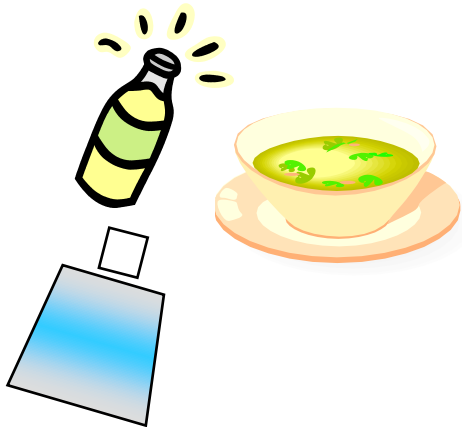
食事の考え方

●症状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、悪化する場合があります。
- ・食事時間にこだわらず、食べられる時に摂りましょう。

●水分と電解質を意識して摂りましょう



- ・嘔吐・下痢などの際、水分だけでなく電解質も失われる場合があります。
- ・電解質と水分が同時に摂取できるものがお勧めです。
(スポーツドリンク、ジュース、スープ、ゼリー飲料)

●消化の良いものを少しずつ摂りましょう

- ・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し、負担を軽減しましょう。
- ・やわらかく調理しましょう。(煮る、蒸す、茹でる)

<主食>

ご飯、粥、パン、
うどん・そうめん等の麺類



<主菜>

脂肪の少ない肉、魚
卵、豆腐



<副菜>

繊維のやわらかい野菜類
芋類



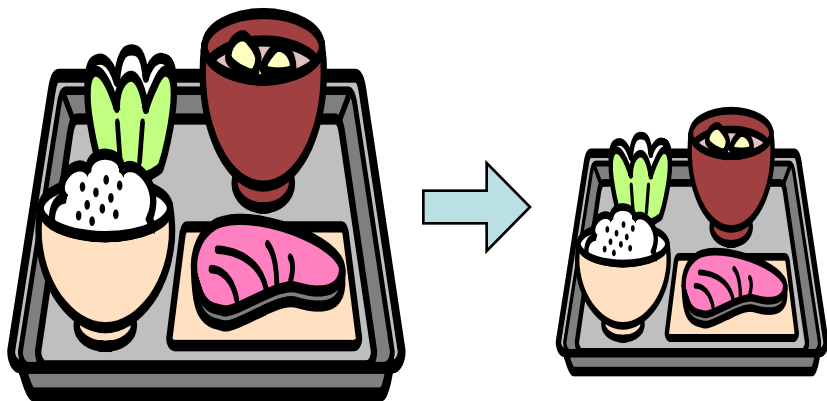
<その他>

乳製品、果物
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



吐き気・嘔吐がある時の工夫

●小盛りにしましょう

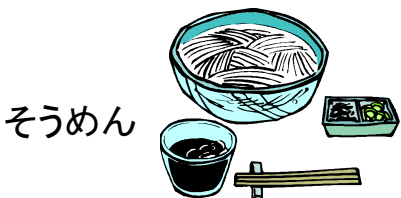


- ・食事量が多くなるほど消化管への負担は増加します
- ・調子が良くない時は、控えめに食べましょう
- ・食べきれぬ量を盛り付けましょう

●消化の良い食品を中心に摂りましょう

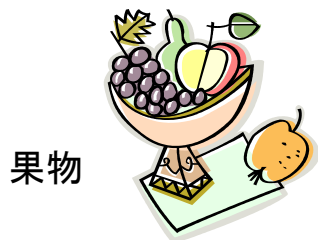
- ・固いもの、油っこいものは消化管に負担がかかります
- ・消化の良くないものは少量に留めましょう
(症状が重い場合は控えた方がよいでしょう)

●さっぱりした口当たりの良いものを選びましょう



サラダ

- ・ツルツと入る口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



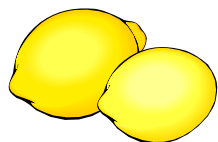
ゼリー・プリン類

- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

●においを抑えましょう



ハーブ



レモン等
柑橘類



生姜等
香味野菜

- ・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、ニラ、らっきょう等)
- ・爽やかな香りを利用してみましょう
- ・香辛料は香り付け程度に楽しみましょう

メニュー

- 梅と昆布茶の氷冷茶漬け

(213kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量1.3g)

においを抑えた冷製茶漬け、氷で涼やか
薬味・梅等、香りを添えてさっぱり爽やか

- 和風キッシュ

(152kcal たんぱく質13.3g 食塩相当量1.0g)

オーブン焼きで調理中のにおいを抑える
三つ葉とトマト大根おろしですっきり

- 里芋の胡麻味噌和え

(119kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.8g)

鍋一つで簡単芋料理
冷めても美味しい甘辛味

- 塩昆布の即席浅漬け

(10kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.2g)

塩昆布とレモン果汁を使った簡単浅漬け
旨味と酸味の利用、薄味でも美味しく

- 3色あんこ玉

(139kcal たんぱく質 8.4g 食塩相当量0.1g)

彩りと味のバラエティ豊かな一口おやつ
つるりと口当たりのよい透明な寒天衣

栄養量

エネルギー632kcal たんぱく質28.0g 食塩相当量3.4g

和風キッシュ

(トマト大根おろし)

3色あんこ玉



氷冷茶漬け

(氷昆布茶)

里芋の
胡麻味噌和え

塩昆布の即席漬け

梅と昆布茶の氷冷茶漬け

- 材料(2人分)

| | | | | |
|-------|------|---|-----|-------|
| ご飯 | 軽く2膳 | 〔 | 梅干し | 適量 |
| 昆布茶粉末 | 小さじ1 | | わさび | 適宜 |
| 青じそ | 2枚 | 〕 | オクラ | 2本 |
| みょうが | 1本 | | 水 | 200ml |
| 生姜 | 少々 | | 氷 | お好みで |
| 刻み海苔 | 適量 | | | |

- 作り方

- ①青じそ、みょうがはせん切りにする。生姜はすりおろす。
梅干しは種を外し、実を包丁で叩きなめらかにする。
オクラは塩茹でし、冷水で冷やし、輪切りにする。
- ②ごはんを盛り、昆布茶・粉末、オクラ、青じそ、みょうが、
おろし生姜、梅干し、刻み海苔をのせる。
- ③②に水を注ぎ、好みにわさびを添える。
(氷を加えると、なおさっぱり食べられます)

和風キッシュ

- 材料(2人分)

鮭 60g(小1切)

酒 小さじ1

玉葱 1/4玉

三つ葉 適量

卵 2個

だし 大さじ1強

酒 小さじ1

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ1/6

大根 60g(おろしで)

トマト 1/6個分

だし 小さじ1/2

醤油 小さじ2/3



- 作り方

(準備)オーブンを180℃に余熱する。

①鮭はそぎ切りし、酒を振りかけておく。

玉葱は薄切りにし、三つ葉は適当な長さに切る。

②卵は割りほぐし、だし、酒、塩、醤油を加え混ぜる。

③天板にオーブンシートを敷き、玉葱を広げ鮭を並べる。

②を流し入れ、三つ葉を散らす。

④180℃のオーブンで20～30分焼く。

⑤取り出して適当な大きさに切り分け、器に盛る。

⑥大根は皮をむき、すりおろし、水気を切っておく。

トマトはさいの目に切り、大根おろしと混ぜる。

⑦⑤に⑥を添え、だしと醤油をかけていただく。

里芋のごま味噌和え

- 材料(2人分)
里芋(冷凍) 6個

| | |
|-------|--------|
| 味噌 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1.5 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 白すり胡麻 | 小さじ1強 |

- 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、里芋を茹でる。
- ②里芋がやわらかくなったら、湯を捨て鍋の奥に寄せる。
- ③鍋の手前に味噌、酒、砂糖を入れよく混ぜ合わせ、
②の里芋と和える。
- ④白すり胡麻を加え、器に盛り付ける。

塩昆布の即席浅漬け

- 材料(2人分)

| | | | |
|------|-------|------|--------|
| かぶ | 中1/2玉 | 塩昆布 | 2g |
| きゅうり | 1/5本 | だし | 小さじ1/2 |
| | | レモン汁 | 小さじ1/2 |

- 作り方

①かぶ、きゅうりは薄切りにし、ビニール袋に入れる。

②塩昆布、だし、レモン汁を加え、揉んで冷蔵庫に置く(20分程度)。器に盛り付ける。

(電子レンジで20～30秒加熱後、冷蔵庫に入れると早く味が染み込みます。)

3色あんこ玉

- 材料(2人分)

こしあん 40g

さつまいも 40g(中1/5本)

砂糖 小さじ1.5

バター 小さじ1/2

そら豆 さや付き160g
(むき40g)

塩 ひとつまみ

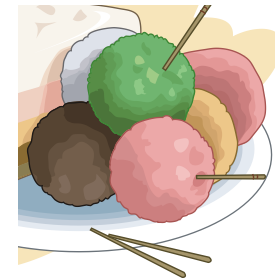
粉寒天 2g

水1 100ml

砂糖 大さじ2.5

くず粉 小さじ2.5

水2 20ml



• 作り方

- ①こしあんは適当な大きさ(一口大)に丸める。
- ②さつまいもは輪切りにし、茹でる(又は電子レンジでふかす)。
熱いうちに皮をむき、潰し、砂糖、バターを混ぜ、丸める。
- ③そら豆はさやから出し、縦に切れ目を入れ、塩茹でする
(又は水をくぐらせてラップに包み、電子レンジ500W3分加熱)。
皮から身を取り出し、潰しながら塩を混ぜ、丸める。
- ④鍋に粉寒天と水1を入れ、強火にかける。沸騰後弱火にし、
穏やかな沸騰を保つ。砂糖を入れる。
- ⑤くず粉を水2に溶き、④に加える。
かき混ぜ、透明になったら火を止める。
- ⑥丸めたこしあん、さつまいもあん、そら豆あんに、手早く⑤を
からめ、表面を覆う。冷めて包みにくい場合は再加熱する。
- ⑦皿、ラップ等の上に形を崩さないよう並べ、寒天を固める。