

『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2011年8月25日(木)10:30～12:30

第67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

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)

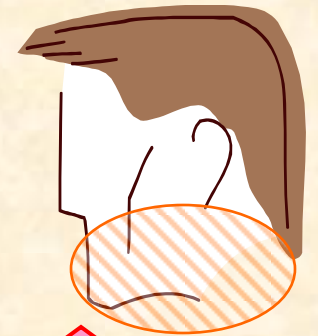
口腔・食道粘膜細胞への直接作用

- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接(二次)的な要因

- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下
- 口腔内の乾燥

(唾液腺へのダメージ→唾液量減少)



口内炎・食道炎

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
- 2週間目頃が最も症状が強い
- 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
適度に油が入る料理 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

口内炎・食道炎の症状と栄養補給

症状	栄養補給方法
痛みはあるが 普通の食事 が摂れる	●通常のお食事 〔* 但し、明らかに痛みを強めるもの 『激辛料理』『味の濃い物(酸味・塩辛味等)』 『固い物』等は控えた方が良いでしょう。〕
痛みが強く 食事 に工夫が必要	●刺激が少ないよう工夫したお食事 〔* 食事量が少ない場合 → 食事の回数を増やす 栄養補助食品・栄養剤の利用 (又は点滴で補うこともあります)〕
痛み・出血等で 食事 が困難	・飲める : ●飲むタイプの栄養剤 ・飲めない : ●経管からの栄養剤又は点滴

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

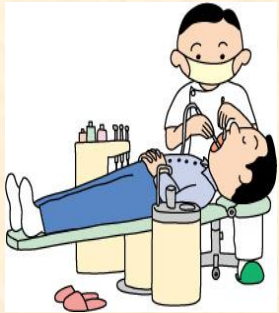
●口腔内を清潔に保つ

- ・ 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



やわらか・なめらかメニュー

- 軟飯

(196kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.0g)

水分を多めに、やわらかく、口当たり良く

- ふわふわ飛竜頭
かきたまあんかけ

(147kcal たんぱく質4.9g 食塩相当量1.3g)

“ふわふわ”はんぺんのやわらか飛竜頭
揚げた表面をあんかけでなめらかに

- なすのとろとろ煮

(23kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.6g)

圧力鍋で固い皮も短時間でやわらかく
温めても、冷やしても、常温でも美味しい

- つるっとワンタンスープ

(100kcal たんぱく質7.1g 食塩相当量1.5g)

なめらかな口当たりの具材を使用
切り方の工夫で口腔内への刺激を軽減

- マシュマロのムース

(98kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.0g)

マシュマロを使った簡単高栄養デザート
面倒な泡立て不要の“ふんわりムース”

栄養量： エネルギー564kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量3.3g



ふわふわ飛竜頭かきたまあんかけ



- 材料(2人分)

木綿豆腐 1/3~1/2丁

はんぺん 大判1/5枚

ベビーチーズ 1/2個

卵A 1/5個

片栗粉 大さじ1

塩 小さじ1/10

みりん 小さじ2/3

酒 小さじ1

ほうれん草 1株

玉葱 1/6個

人参 1/10本

だし 200ml

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ2/3

みりん 小さじ1

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ2

サラダ油(揚げ油) 適量

卵B 1/2個

• 作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。はんぺん、チーズは粗く角切りにしておく。

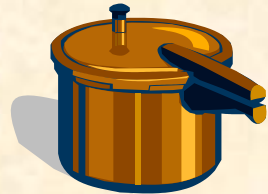
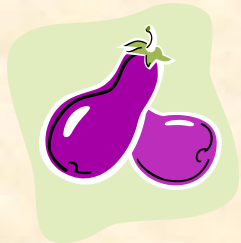
(レンジで水切りする場合：耐熱皿にキッチンペーパーに挟んだ豆腐を置き、数枚の皿を乗せ、500Wで1～2分加熱する。)

- ②ほうれん草は塩茹でし、適当な長さに切る。玉葱は薄切り、人参は短冊切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ③①の豆腐を崩しながら、はんぺん、チーズ、塩、みりん、酒、卵A、片栗粉を加え、ボール状に丸めサラダ油で揚げる。
- ④だしに玉葱、人参を入れ、火にかけてやわらかくする。塩、みりん、酒、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。ほうれん草を加え、卵Bを細く流し入れ、ふんわりしたら火を止める。
- ⑤器に③を盛り付け、④のあんをかける。

なすのとろとろ煮

- 材料(2人分)

なす 中2本



だし	140ml
塩	小さじ1/10
醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1

- 作り方

- ①なすはへたを取り除き、一口大の乱切りにする。
水に浸け、アクを抜いておく。
- ②圧力鍋になす、だし、塩、みりん、酒、醤油を入れ、
フタを閉め、強火で圧力がかけたら、中～弱火に
落とし、3～5分加熱する。
- ③火から下ろし、圧力が下がったらフタを開け、
器に盛り付ける(好みに冷製にしても良い)。

つるっとワンタンスープ

- 材料(2人分)

鶏挽肉	30g	大根	60g
玉葱みじん切り	小さじ1	人参	1/10本
醤油	小さじ1/3	絹さや	4枚
酒	小さじ1/5	鶏がら粉末	小さじ1
ワンタンの皮	10枚	水	360ml
		醤油	小さじ1/3
		酒	小さじ1
		ごま油	小さじ1/4

• 作り方

- ①玉葱はみじん切り、大根・人参は細いせん切りにする。
絹さやは塩茹でし、せん切りにする。
- ②鶏挽肉、玉葱、酒、醤油を混ぜる。
- ③ワンタンの皮の中央に②の肉種をのせ、包む。
- ④鍋に水、鶏がら粉末、大根、人参を入れ、火にかけ
やわらかくなるまで煮る。醤油、酒で調味する。
- ⑤たっぷりの湯を沸かし、ワンタンをさっと茹で、浮き
上がってきたら、④のスープに入れる。
- ⑥ひと煮立ちさせ、ごま油を回し入れる。
火を止め、器に盛り付け、絹さやをのせる。

マシュマロのムース

- 材料(2人分)

マシュマロ	10個
牛乳	60ml
ホワイトチョコレート	3片



- 作り方

- ①鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、中～弱火にかける。
焦げつかないようにかき混ぜながら、マシュマロを溶かす。
* “もこもこ”と泡が立ち、ボリュームが増えます。
溢れないよう余裕のある大きさの鍋を選びましょう。
- ②マシュマロが溶けたら火を止め、ホワイトチョコレートを
割り入れ、かき混ぜて溶かす。
- ③器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。