

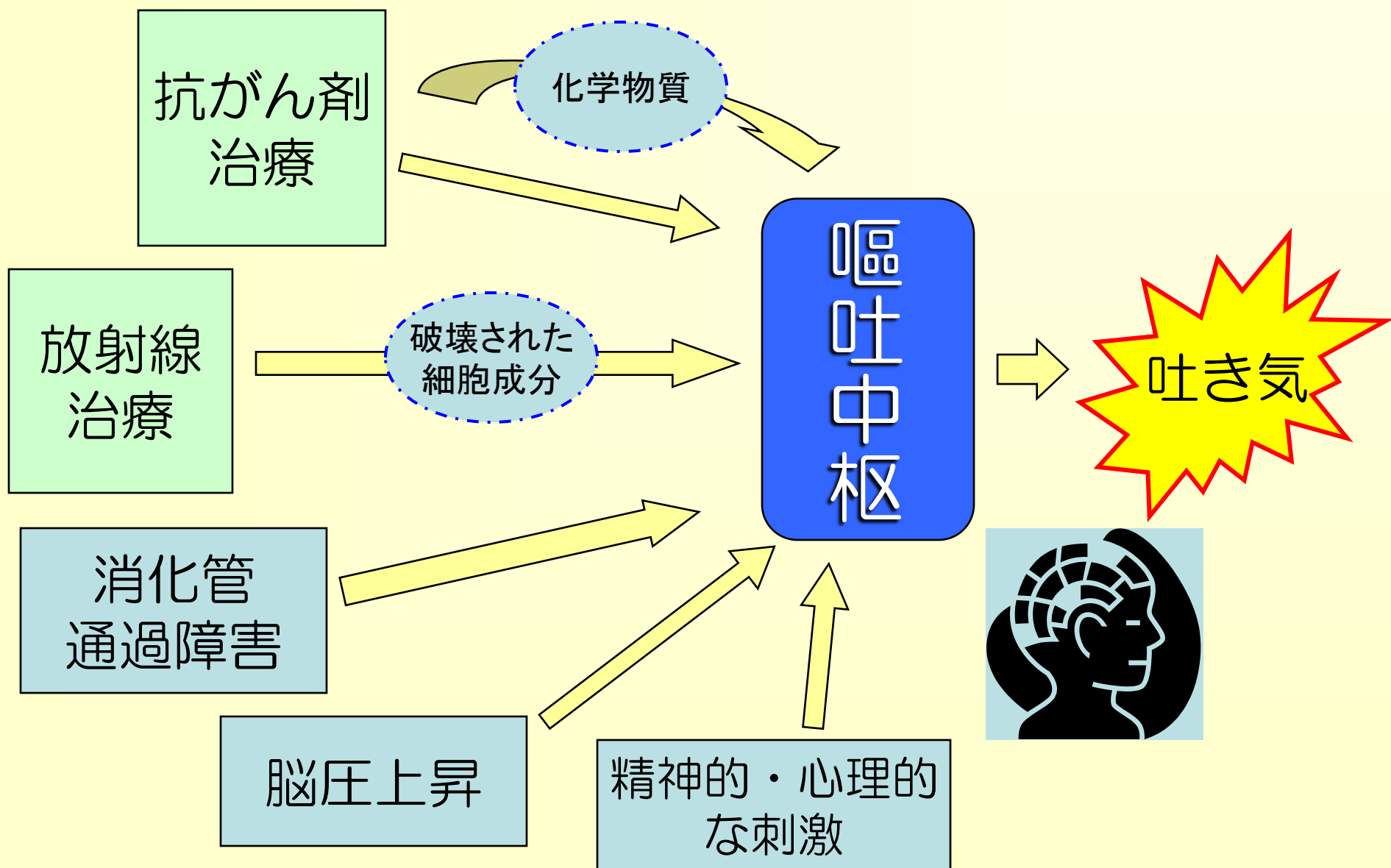
『吐き気がある方のお食事』

2011年9月8日(木)10:30~12:30

第68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

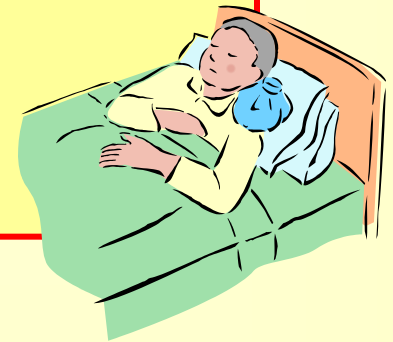
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)

+

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

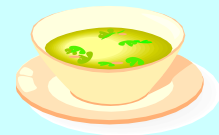


② 1～2時間食事を控えましょう

- ・食道、胃、腸などの粘膜が過敏になっていることがある

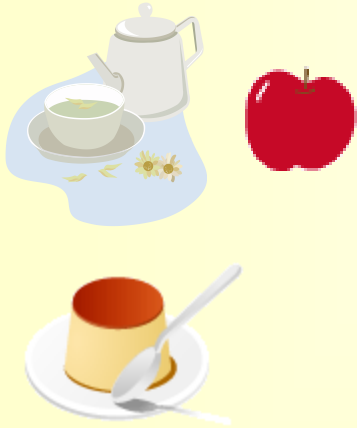
③ 水分やミネラル等をこまめに補給しましょう 消化のよい食品から始めましょう

- ・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



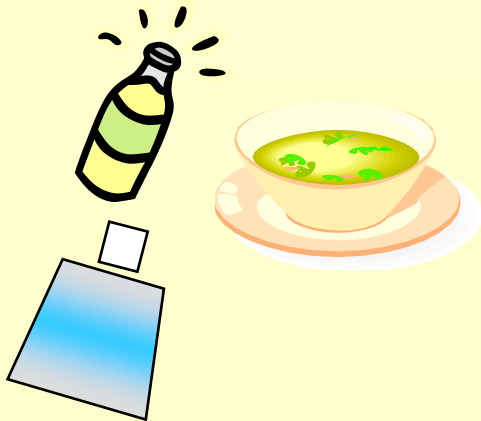
食事の考え方

●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



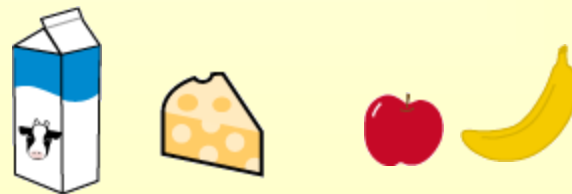
<副菜>

繊維のやわらかい野菜類
芋類



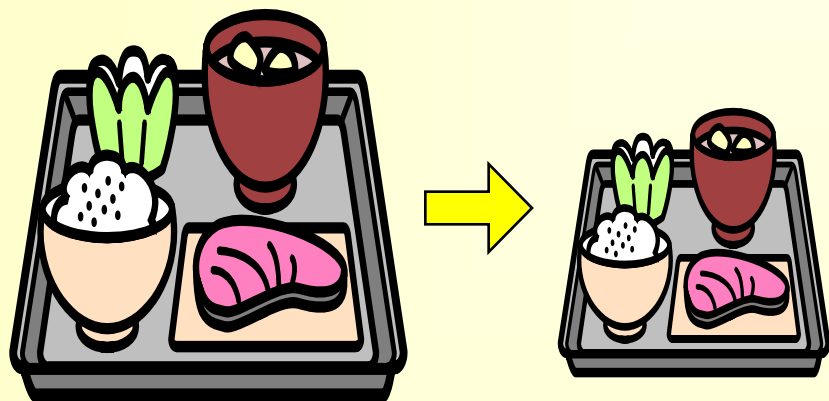
<その他>

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

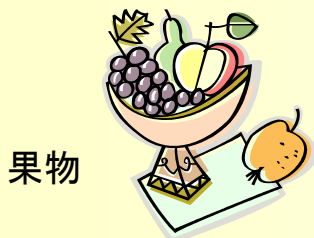


そうめん



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



果物



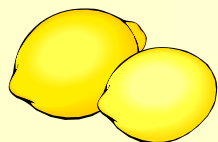
ゼリー・プリン類

- ・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

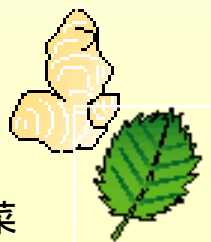
●においを抑えましょう



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

- ミニおにぎり
(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.2g)
- さっぱりチキンロール
レモン風味のおろしたれ
(114kcal たんぱく質14.2g 食塩相当量1.0g)
- フレンチドレッシングで作る
ポテトサラダ
(79kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量0.3g)
- 簡単ごま豆腐
(82kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量0.5g)
- 塩昆布と梅干しのすっきりチキンスープ
(8kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量1.1g)
- しそ蒸しパン
(132kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.3g)

火加減調整でお肉しっとり柔らか
表面をなめらかな口当たりに
レモン、生姜の香りでさっぱり

フレンチドレッシングであっさり爽やか

手軽に作れる電子レンジ調理
少量高栄養でも食べやすい料理

茹で汁を利用したあっさりスープ
薬味の利用で好みの味にアレンジ

冷めても食べやすい
甘味抑えめ簡単ゆかり蒸しパン

栄養量

エネルギー610kcal たんぱく質25.7g 食塩相当量3.3g



さっぱりチキンロール レモン風味のおろしたれ

- 材料(2人分)

鶏胸肉・皮なし 1/2枚

塩 小さじ1/10

胡椒 少々

酒 小さじ2

生姜汁 小さじ1/2

生姜(臭味取り用) 適量

ほうれん草 1株

人参 1/6本

片栗粉 大さじ1.5

大根おろし 60g

だし 小さじ1

醤油 小さじ1.5

みりん 小さじ1/3

レモン汁 小さじ1/2

くし形レモン 2切れ

• 作り方

- ①鶏肉は筋を取り、厚い部分に切れ目を入れて開き、肉叩きで軽く叩く。塩、胡椒、酒、生姜汁を振る。
- ②ほうれん草は塩茹でし、茎の根元を切る。
人参は棒状に切り、茹でる。
- ③鶏肉の水気を軽く拭く。サランラップを広げ、鶏肉をのせ、手前にほうれん草、人参を置く。
ゆるまないように、ほうれん草、人参を押さえながら巻く。
巻き終わりは楊枝で留める。
- ④表面に片栗粉をまぶし、水から茹でる(臭味取り用の生姜をスライスし、入れる)。沸騰直前で火を止め、余熱で火を通す。茹で汁が冷えたら適当な厚みに切り分ける。
- ⑤大根をすりおろし、水気を軽く切る。
- ⑥だし、醤油、みりん、レモン汁を合わせ、たれを作る。
- ⑦ ④の鶏肉を器に盛り、⑤、⑥、くし形レモンを添える。

フレンチドレッシングで作る ポテトサラダ

- 材料(2人分)

じゃがいも	1/2個	〔 フレンチドレッシング マヨネーズ	小さじ2
キャベツ	葉1/2枚		小さじ1
きゅうり	1/5本		
人参	1/10本		
ボンレスハム	1/2枚		

- 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさ、人参は薄いいちょう切りにし、茹でる。キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにし、塩を振りしんなりさせ、水気を絞っておく。ハムは短冊に切る。
- ②じゃがいもを温かいうちにつぶし、人参、キャベツ、きゅうり、ハム、フレンチドレッシング、マヨネーズを加え混ぜる。
- ③全体が均一に混ざったら、器に盛り付ける。

簡単ごま豆腐

- 材料(2人分)

練り胡麻 大さじ1

水A 100ml

葛粉 小さじ4

水B 20ml

だし 小さじ1

醤油 小さじ1

みりん 小さじ1/3

わさび 少々

• 作り方

- ①葛粉を水Bで溶き、粒が残らないよう混ぜる。
- ②水Aを電子レンジにかけ、沸騰させたらすぐ取り出し、①を溶き入れ、混ぜる。
- ③練り胡麻を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
一旦取り出し、泡立て器でよく練り、ゴムべらで縁をきれいにし、さらに30秒加熱する。
- ④よく混ぜた後、水で濡らした型に流し、冷やし固める。
- ⑤型から外し、濡らした包丁で切る。
器に盛り、わさびをのせ、だし醤油をかける。

塩昆布と梅干しのすっきりチキンスープ

- 材料(2人分)

塩昆布	適量	【	チキンスープ	300ml
梅干し	適量		鶏がらスープの素	小さじ1/6
みつば	適量		醤油	小さじ1/3

- 作り方

- ①さっぱりチキンロールの茹で汁を温める(アクは取り除く)。鶏がらスープの素、醤油で薄味に調える。
- ②みつばは根元を切って洗い、適当な長さに切る。
- ③器に①を注ぎ、塩昆布、梅干し、みつばを好みで加える。

しそ蒸しパン

- 材料(4人分)

ホットケーキミックス 80g

ゆかり 少々

マドレーヌ型 4個

牛乳 50ml

卵 S玉1/2個

バター 小さじ4

砂糖 小さじ4

- 作り方

①ホットケーキミックスにゆかり、砂糖、牛乳、卵を入れ混ぜる。

②バターを電子レンジまたは湯煎にかけ、溶かして①に加える。

③型に流し入れ、電子レンジ500Wで2分30秒加熱する。