

# 『口内炎・食道炎が ある方のお食事』

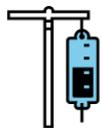
2012年1月26日（木） 10：30～12：30

第77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

# がん治療における 口内炎・食道炎の成因



抗がん剤治療

放射線治療  
(頭頸部・胸部)



手術

食道・胃の術後  
(全摘・噴門側切除)

口腔・食道粘膜細胞に直接作用

- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- 口腔内の乾燥
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下

消化液の逆流による  
食道粘膜細胞の障害

- 消化管の形態や機能  
の変化

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週間で改善する場合が多い  
(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

# 副作用による口内炎・食道炎の食事の工夫

## 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 ホワイトソース ルウ  
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 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

# 逆流性食道炎の食事の工夫

## ① 刺激物の摂取、脂質の過剰摂取を避ける

- 消化液の過剰分泌の原因となり、逆流を起こしやすい
- 胸やけ、もたれ感等の不快な症状を引き起こしやすい

## ② 過食を避ける

## ③ 一回量を少なくし、分食する

- 食事量が多いと、逆流しやすくなる
- 1食あたりは“控えめ量”とし、食事の回数を増やす

# 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

# 節分メニュー

栄養量 573kcal たんぱく質23.4g 食塩相当量2.9g

痛みを感じにくい食材・味付けを変更

- 貼り付きやすい：海苔→ 薄焼き卵
- 染みやすい：酢飯→ 炊込みご飯

## 1. 金の恵方巻き

(284kcal たんぱく質 7.5g 食塩相当量0.7g)

## 2. 手作りおぼろ豆腐

かにと菜の花のあんかけ

( 71kcal たんぱく質 7.2g 食塩相当量0.6g)

“ふるふる” でなめらかな食感  
あんかけでつるりと薄味でも美味

## 3. サクサク食感の長芋漬け物

( 11kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.3g)

歯もろい長芋を、薄味に仕上げた  
食感を楽しめるやわらか漬け物

## 4. 薄塩仕立てのやわらか粕汁

( 65kcal たんぱく質 4.1g 食塩相当量1.2g)

酒粕の風味・旨味で薄味でも美味  
圧力鍋で手早くやわらか冬の汁物

## 5. きなこと練りごまの ブランマンジェ

(143kcal たんぱく質 4.3g 食塩相当量0.1g)

きなこ・ごまの風味をなめらか食感で  
楽しむ和風高栄養デザート



# 金の恵方巻き

## ○ 材料(2合分：5～6人分)

米	2合分
里芋	中5～6個
顆粒だし	小さじ1
酒	大さじ1強
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/6
みりん	小さじ2
ゆずの皮	少々

## ★薄焼き卵

卵	2～3個
サラダ油	小さじ1.5

## ★具材

いんげん	10～12本
人参	1/5本

## ○ 作り方

- ①米を研ぎ、水に十分浸漬させる。ザルに上げ水気を切り、炊飯釜に移す。
- ②顆粒だし、酒、醤油、みりん、塩を入れ、水を注ぎ、目盛りを合わせる。
- ③里芋は皮をむき、さいの目に切り、炊飯器に加え、炊飯する。
- ④炊き上がったら、削った柚子の皮を加え、底を返すように大きくすくい全体を混ぜる。
- ⑤卵は割りほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、薄焼き卵を焼く。
- ⑥いんげんは塩茹でする。人参は拍子切りにし、茹でる。
- ⑦ラップを広げ、薄焼き卵を敷く。④のご飯を広げる。  
いんげん、人参を手前に並べ、芯にし、巻く。  
緩まないよう注意して巻き、ラップに包んでおく。
- ⑧食べる直前に食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

# 手作りおぼろ豆腐 かにと菜の花のあんかけ

## ○ 材料(2人分)

豆乳	1カップ
にがり	小さじ1

菜の花	60g
かに缶	20g
だし	100ml
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/10
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1

## ○ 作り方

①菜の花は塩茹でし、適当な長さに切る。

②鍋にだし、醤油、酒、塩、カニ缶を汁ごと入れ、火にかける。

沸騰したら菜の花、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

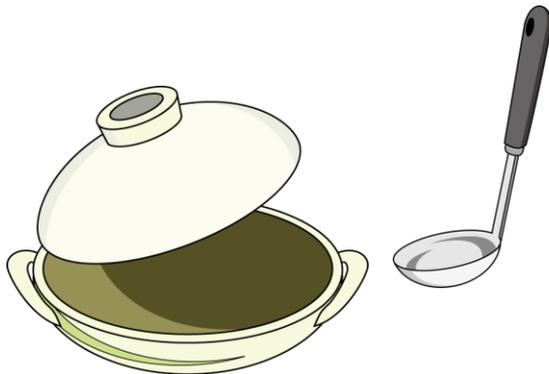
③土鍋等に豆乳を入れ火にかける。

75℃前後になったら火を止める。

にがりを加え、静かに全体をかき混ぜる。

④蓋をして固まるまで10～15分静置する。

⑤穴杓子等で適度に汁気を切り、器に盛り、②のあんをかける。



# サクサク食感の長芋漬け物

## ○ 材料(2人分)

長芋 60g

だし	小さじ2強
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1/2

## ○ 作り方

①長芋は皮をむき、縦半分に切る。

②ビニール袋等に長芋、だし、醤油、みりん、酒を入れ、全体を軽く揉み、混ぜる。

空気を抜いて、長芋全体に調味液が行き渡る状態で密封する。

③冷蔵庫で半日～一晩漬け込み、適当な厚さに切り、器に盛る。

# 薄塩仕立てのやわらか粕汁

## ○ 材料(2人分)

豚こま肉 20g  
大根 80g  
人参 1/6本

煮干しだし 300ml  
みそ 小さじ2.5  
酒粕 10g  
青葱 適量

## ○ 作り方

- ①煮干しの頭と腹わたを除き、水に一晩浸けておく。
- ②大根、人参はいちょう切りにする。青葱は小口切りにする。
- ③圧力鍋に豚こま肉、大根、人参、だしを入れ、蓋を閉じ火にかける。沸騰し圧力がかけたら2~3分で火を止め放置する。
- ④圧力が下がったら蓋を開け、みそ、酒粕を溶かし入れる。
- ⑤青葱を加え、一煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。

# きなここと練りごまの ブランマンジェ

## 材料(2人分)

きなこ	大さじ1
白練りごま	小さじ1
砂糖	大さじ1.5
コーンスターチ	大さじ2
牛乳	160ml

黒蜜 練乳 ジャム  
カスタードソース  
生クリーム 等

適量

## 作り方

- ①鍋に、きなこ、砂糖、コーンスターチを入れ、少しずつ牛乳を注ぎ、よく溶かす。白練りごまを加える。
- ②鍋を中～弱火にかけ、かき混ぜながら加熱する。  
とろみがつき、ふっくらとツヤが出てきたら火から下ろす。  
手早く容器に注ぎ分ける。
- ③冷蔵庫で冷やし固める。黒蜜等をお好みで添える。