

『吐き気がある方のお食事』

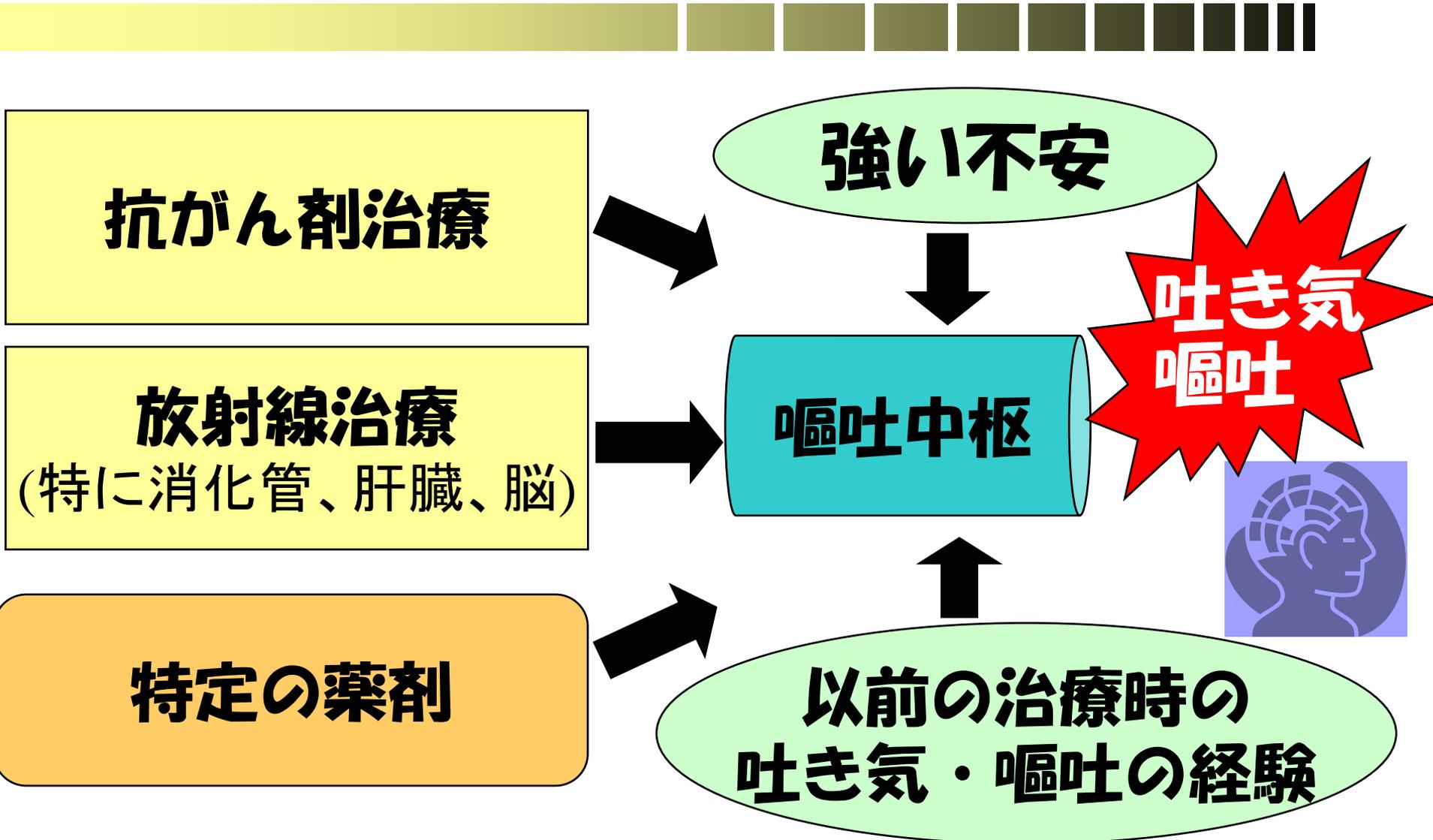


2012年2月9日(木)10:30~12:30

第78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原因



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 身の回りを清潔にし、うがいをしましょう

- ・嘔吐後の不快感を減らしましょう
- ・レモン水や冷たい番茶等は、さっぱりしやすいです

② 落ち着くまで安静に過ごしましょう

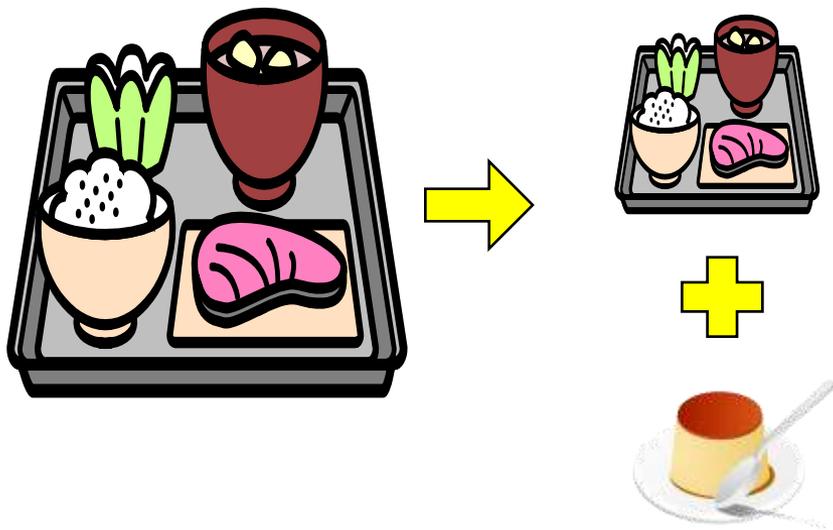
- ・消化管粘膜が過敏になり、食べることで症状を増長する(ぶり返す、長引く等)ことがあります

③ “水分補給” をしましょう

- ・こまめに、少量ずつ摂取しましょう
- ・電解質も補給できる、飲料がおすすりめです
(経口補水液、スポーツドリンク、スープ等)
- ・水分が摂れない状況が続く場合は、病院に相談しましょう

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・食べきれぬ量にしましょう
- ・間食を上手に取り入れましょう

●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)

《 消化の良い食品・料理 》

以下のような食品を中心に用い、
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)



●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」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



果物



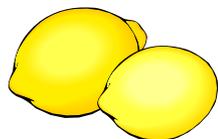
ゼリー・プリン類

- ・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

- ・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)
- ・料理を冷ますと、匂いを感じにくくなります
- ・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

栄養量 556kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量3.3g

● お茶漬け温玉うどん

(199kcal たんぱく質 9.3g)

お茶漬けの素を利用した簡単即席うどん
香りのよい薬味を添えてさっぱり風味良く

食塩相当量1.7g)

● 一口お好みおにぎり

(97kcal たんぱく質 1.7g)

主食を分割し、見た目・量の負担を軽減
分食することで、消化器への負担も軽減

食塩相当量0.2g)

● しそ包みシュウマイ

(97kcal たんぱく質 9.8g)

低脂肪、やわらか鶏挽肉をしその香りで
生姜で臭み消し、おろしぽん酢でさっぱり

食塩相当量0.9g)

● 白菜と人参の酢味噌和え

(28kcal たんぱく質 1.0g)

酢味噌風味のスッキリ和え物

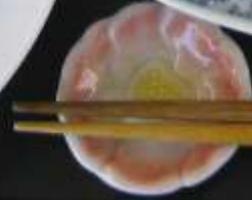
食塩相当量0.5g)

● チョコと苺の二色羹

(134kcal たんぱく質 3.7g)

こしあん+チョコレートと苺の変わり羊羹
くどさを抑えたなめらかチョコ風味デザート

食塩相当量0.0g)





お茶漬け温玉うどん

- 材料(2人分)

冷凍うどん 1食分 お好みの薬味 適量

お茶漬けの素 2袋

温泉卵 2個

炒りごま ねぎ 梅干 わさび
とろろ昆布 塩昆布 刻みのり
ゆずの皮 等々

- 作り方

- ① 冷凍うどんを熱湯に入れ、解凍後ザルに上げ水気を切る。
- ② うどんを丼に入れ、お茶漬けの素、適量の湯を加える。
- ③ ②に温泉卵をのせ、お好みの薬味を添える。



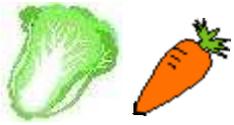
しそ包みシュウマイ

- 材料(2人分)

鶏挽肉	80g	しそ	6枚
玉葱	1/5個		
塩	2つまみ	大根	60g
酒	小さじ1/2	ぽん酢	小さじ2
醤油	小さじ1/3		
卵	1/5個	レモン	適量
パン粉	大さじ1		
だし	小さじ2		
生姜	少々		

- 作り方

- ① 玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。
パン粉はだしにふやかしておく。
大根はすりおろした後、ザルに上げ、軽く水気を切る。
レモンはくし形に切る。
- ② 鶏挽肉に塩を加え、粘りが出るまでこねる。
- ③ ②に玉葱、酒、醤油、卵、ふやかしたパン粉、生姜を加え、よく混ぜる。
- ④ 手の平にラップを広げ、しそ、③の肉種をのせ、しそで肉種を包みこむようにしながら、シュウマイの形に整え、ラップで包む。
- ⑤ 耐熱皿に並べ、電子レンジ500W3～4分加熱する。
- ⑥ 火が通ったらラップを外し、器に並べる。
大根おろしを添え、ぽん酢をかける。
くし形に切ったレモンを添える。



白菜と人参の酢味噌和え

- 材料(2人分)

白菜 1枚
人参 1/10本

味噌 小さじ1.5
砂糖 小さじ1.5
酢 小さじ1.5
酒 小さじ1/2
だし 小さじ1

- 作り方

- ①白菜はざく切り、人参は短冊切りにする。
- ②白菜、人参をやわらかくなるまで茹でる。水気を絞る。
- ③味噌、砂糖、酢、酒、だしを合わせ、②を和える。
器に盛りつける。



チョコと苺の二色羹

- 材料(5人分)

<チョコレート羊羹>

こしあん	150g
板チョコレート	35g
	(1/2~2/3枚)
粉寒天	1.5g
水	200ml

<いちご羹>

いちご	5個
(苺ジャムや苺牛乳でも可)	
砂糖	50g
粉寒天	2.5g
水	400ml

飾り用いちご 適量

- 作り方

<チョコレート羊羹>

- ①鍋に水、粉寒天を入れ、火にかける。
かき混ぜながら、沸騰を2～3分保ち、寒天を煮溶かす。
- ②①を弱火に調整し、板チョコレート、こしあんを加え、混ぜ、なめらかにする。
- ③火からおろし、鍋を水に当て、とろみが付くまで冷やす。
(とろみが付くまで冷やすと、分離が防げる)
- ④型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。
(抜き型等で好みの形に抜いてもよい)

<いちご羹>



- ①いちごはヘタをとってよく洗い、細かく切る。
- ②鍋に水、粉寒天を振り入れ、火にかける。
かき混ぜながら、沸騰を2～3分保ち煮溶かす。
- ③砂糖、いちごを加え、砂糖が溶けたら火からおろす。
- ④鍋に水を当て、とろみが付くまで冷やす。
- ⑤型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥適当な大きさに切り分け、器に盛り付ける。
(抜き型等で好みの形に抜いてもよい)
- ⑦飾り用のいちごを添える。