

『吐き気がある方のお食事』



2012年5月10日(木)10:30~12:30

第84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

抗がん剤治療

放射線治療
(特に消化管、肝臓、脳)

特定の薬剤

強い不安

嘔吐中枢

吐き気
嘔吐

以前の治療時の
吐き気・嘔吐の経験



嘔吐による体への影響

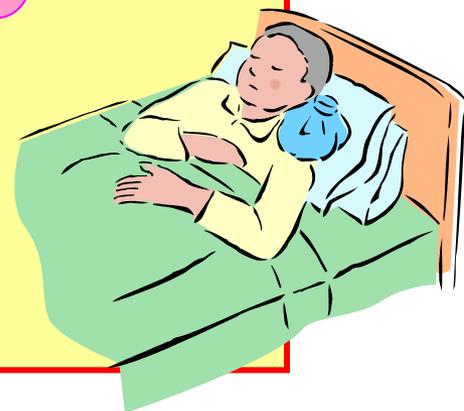
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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

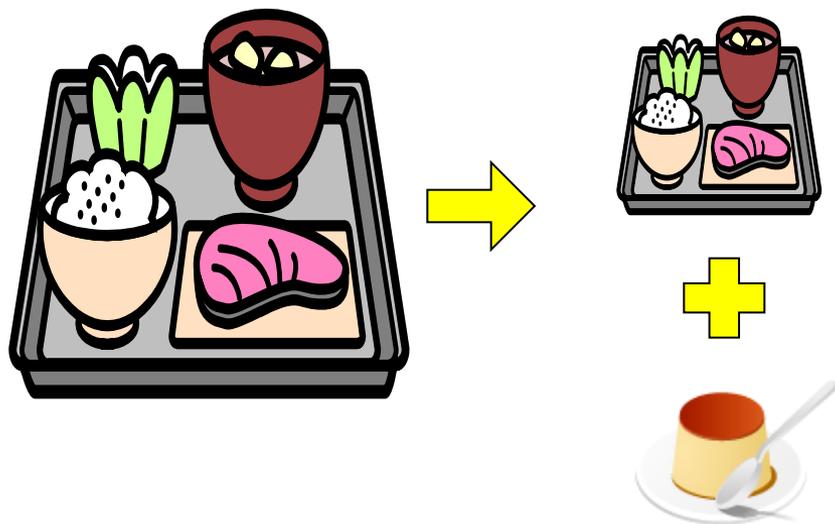
③ “水分補給” をしましょう

- ・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・食べきれない量にしましょう
- ・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



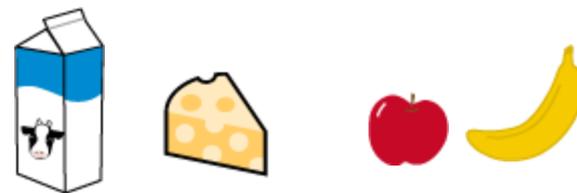
< 副菜 >

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



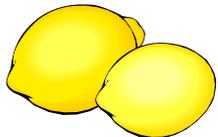
ゼリー・プリン類

- ・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 601kcal たんぱく質24.2g 食塩相当量3.2g

□ 一口おにぎり

(100kcal たんぱく質 2.1g 食塩相当量0.5g)

冷めると匂いが抑えられて、食べやすい
体調の良い時を見計らい、分割して食べる

□ つるつる冷やし中華素麺

ぽん酢ジュレ添え

(181kcal たんぱく質 9.9g 食塩相当量1.5g)

口当たり・喉ごし良い素麺をアレンジ
色々具材で栄養バランスアップ
さっぱりジュレで味・食感にアクセント

□ いつでも肉団子入り

旬野菜のスープ煮

(135kcal たんぱく質 7.6g 食塩相当量1.1g)

いつでも使える“冷凍作り置き”肉種
消化の良い、旬の食材の洋風あっさり煮
圧力鍋で、短時間・匂いを抑えた調理法

□ ゆず茶のなめらかブランマンジェ

(186kcal たんぱく質 4.5g 食塩相当量0.2g)

簡単手作り高栄養
ひんやりデザート



つるつる冷やし中華素麺ぽん酢ジュレ添え

□ 材料(2人分)

そうめん(乾)	1/2束(50g)	【錦糸卵】	
鶏がら粉末	小さじ1/4	卵	L玉1/3個
水	小さじ2	サラダ油	少々
酒	小さじ1/2	【せん切りきゅうり】	
みりん	小さじ2/3	きゅうり	1/2本
ごま油	小さじ1		

【やわらか鶏】

鶏ささ身	中1/2本
塩	少々
酒	小さじ1/2
生姜汁	少々
片栗粉	小さじ1弱

【皮むきくし形トマト】

トマト	中1/3個
-----	-------

【ぽん酢ジュレ】

ぽん酢	小さじ5
粉ゼラチン	1g
水	小さじ1

□ 作り方

- ①【ぽん酢ジュレ】を作る。粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかす。電子レンジで10秒程度、加熱して溶かし、常温のぽん酢に混ぜる。バットに流し入れ、冷やし固める。
- ②【やわらか鶏】を作る。鶏ささ身は筋を取り、そぎ切りにしてから、細切りにする。塩、酒、生姜汁を振りかけ臭みをとる。片栗粉を表面にまぶし、熱湯で茹でたら、冷水に取り、急冷する。水気を切っておく。
- ③【錦糸卵】を作る。卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を熱し、ペーパータオルなどで余分な油を拭き取る。卵を薄く伸ばし、両面を焼く。たたんで、包丁でせん切りにする。
- ④【せん切りきゅうり】を作る。きゅうりは斜めに薄く切り、せん切りにする。

- ⑤【皮むきくし形トマト】を作る。トマトは皮に浅く切れ目を入れ、湯むきする。ヘタを落とし、くし形に切る。
- ⑥湯を沸かし、そうめんを茹でる。茹で上がったら、ザルに引き上げ流水でぬめりを取り、水気を切る。
- ⑦鶏がらスープに、酒、みりん、ごま油を混ぜ合わせ、そうめんにかけて、均一に和える。
- ⑧器にそうめんを盛り、やわらか鶏、錦糸卵、せん切りきゅうり、皮むきくし形トマトを放射状に並べ、①のぽん酢ジュレを崩し中央に盛る。

いつでも肉団子入り旬野菜のスープ煮

□ 材料(2人分)

【いつでも肉団子】

合挽肉	50g	新じゃがいも	中1個
玉葱	1/20個	新玉葱	1/5個
塩	2つまみ	人参	1/6本
醤油	小さじ1/3	そら豆	6粒
酒	小さじ1/2	茹で塩	少々
おろし生姜	小さじ1/2	コンソメ	小さじ1
卵	小さじ1	水	150ml
パン粉	小さじ2	白ワイン	小さじ1
牛乳	小さじ1		

□ 作り方

①【いつでも肉団子】を作る。

玉葱はみじん切り、パン粉は牛乳をかけておく。

②合挽肉に塩、醤油を加え、粘りが出るまでこねる。

玉葱、酒、おろし生姜、卵、パン粉を入れ、均一に混ぜ合わせる。

③ラップを敷き、肉種をのして広げ、上からラップをぴたりとかける。

包丁のみね(背)等で碁盤の目のように筋目を付け、冷凍する。

(次頁の図を参照)

④新じゃがいも、人参は乱切り、新玉葱はくし形切りにする。

そら豆は、さやから取り出し、皮の黒い部分に切れ目を入れ、塩茹でし、皮をむいておく。

⑤圧力鍋に、新じゃがいも、新玉葱、人参、コンソメ、水、白ワインを入れる。

さらに、③の冷凍した肉種を必要な分量だけ割り入れ、フタを閉め火にかける。

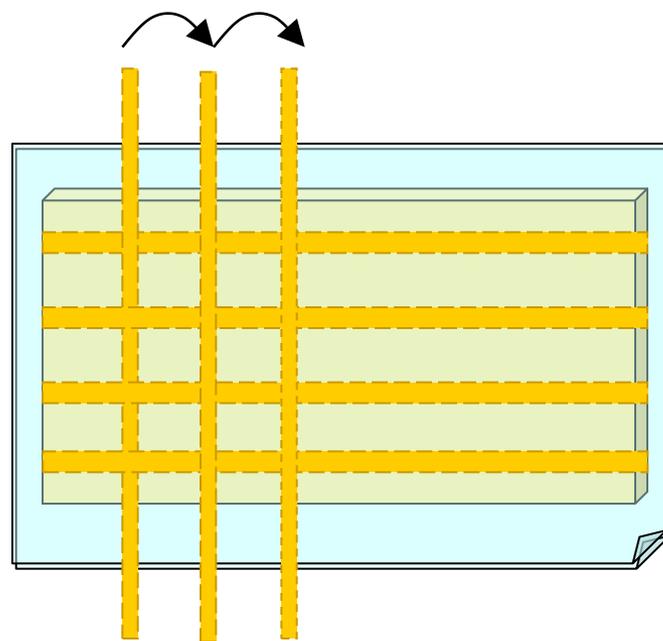
強火で沸騰させたら、中～弱火に落とし、2～3分加熱する。

火から下ろし、放置して冷ます。

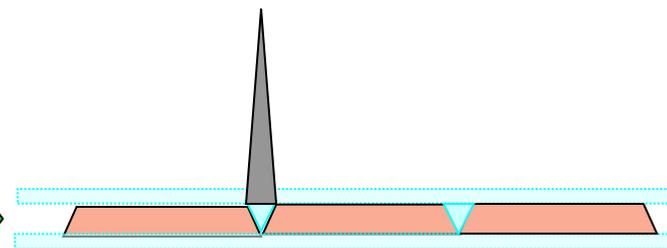
⑥圧力が下がったらフタを開け、そら豆を加え、さっと煮合わせ、

器に盛り付ける。

- 作り方③ 碁盤の目のように筋目を付ける
下図のように、ラップをした上から、包丁のみね(背)
を押し付け、筋目を付ける。



横からの断面図



ゆず茶のなめらかブランマンジェ

□ 材料(2人分)

牛乳	180ml	練乳	小さじ4
生クリーム	大さじ1	ゆず茶	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1.5		

□ 作り方

- ①鍋に全ての材料を入れ、コーンスターチを溶かす。
ダマになる時は、泡立て器等で混ぜ、しっかり溶かす。
- ②中火～弱火にかけ、木べら等で焦げ付かないよう、混ぜながら加熱する。
- ③とろみがつき、ふっくらとつやが出てきたら火を止める。
(とろみがつき始めると焦げやすいので、鍋底に貼り付かないよう手早く混ぜる)
- ④器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

