



# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2012年8月9日(木)10:30～12:30

第90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)

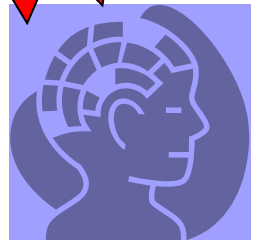
特定の薬剤

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

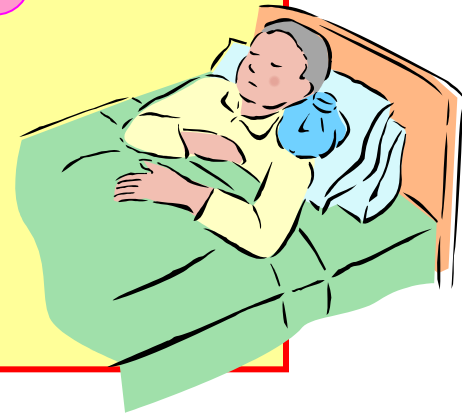
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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

# もしも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

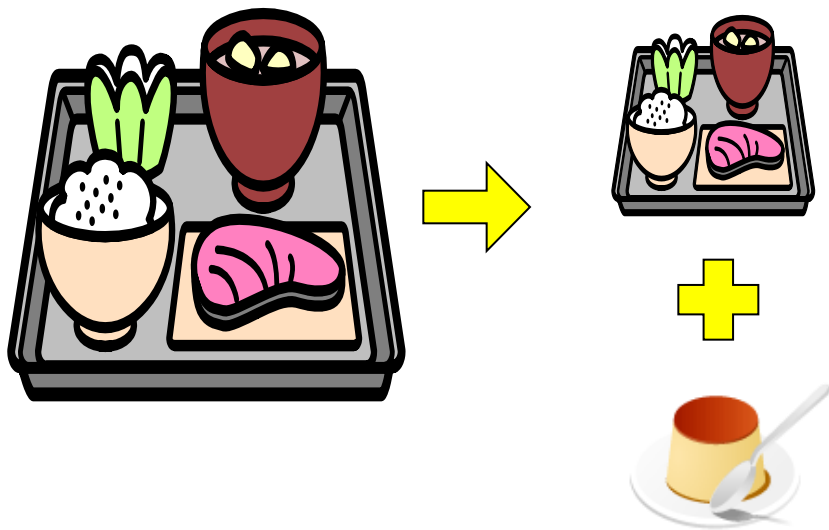
## ③ “水分補給” をしましょう

- ・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・食べきれぬ量に調整しましょう
- ・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 >

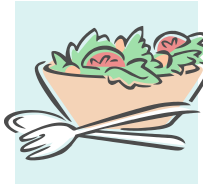
乳製品、果物  
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



# ●さっぱりとした口当たりの良いものを選びましょう

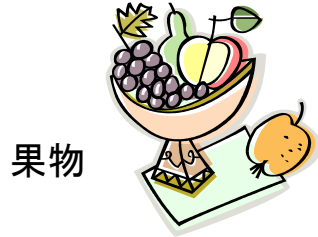


そうめん



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



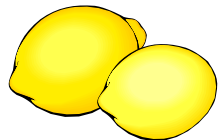
ゼリー・プリン類

- ・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

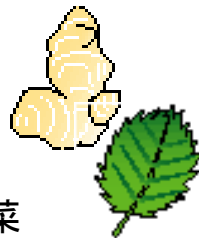
# ●においを抑えましょう



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 613kcal たんぱく質26.4g 食塩相当量3.1g

1. 一口おつまみミニサンド&おにぎり  
(251kcal たんぱく質 8.9g 食塩相当量0.8g)  
体調に応じたいつでも手軽な主食  
お好みの味を気ままにチョイス
2. フレッシュ野菜の鶏肉カルパッチョ  
(121kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量0.9g)  
衣で表面をコーティング、肉臭さ↓  
シャキシャキ野菜と酸味でさっぱり
3. オクラとなすのくずし豆腐和え  
( 42kcal たんぱく質 2.6g 食塩相当量0.7g)  
口当たりの良い豆腐の和え衣  
夏野菜を利用した、冷製和え物
4. 南瓜のすっきり喉ごし胡麻豆腐  
( 71kcal たんぱく質 3.6g 食塩相当量0.7g)  
南瓜の彩り美しい変わりごま豆腐  
ゼラチン使用でなめらかな喉ごし
5. 製氷皿で作る簡単水まんじゅう  
( 93kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.0g)  
製氷皿で簡単手作り水まんじゅう  
ぷるぷる食感のなめらか和菓子
6. 冷やし抹茶  
( 35kcal たんぱく質 0.0g 食塩相当量0.0g)  
ほのかな甘さの冷たい抹茶ドリンク  
水分・糖分補給できる爽やか飲料



# 一口おつまみミニサンド&おにぎり

※作り方:省略

## ● 材料(2人分)

### <一口ハムサンド>

サンドイッチ用食パン	1枚
ハム	1枚
きゅうり	1/6本
クリームチーズ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1

### <一口フルーツサンド>

サンドイッチ用食パン	1枚
黄桃缶	半割1/2個
クリームチーズ	小さじ2

### <一口たらこおにぎり>

米飯	40g×2個
たらこふりかけ	適量

### <一口梅おかかおにぎり>

米飯	40g×2個
おかか	適量
梅干し	適量
醤油	少々



# フレッシュ野菜の鶏肉カルパッチョ

## ● 材料(2人分)

鶏むね肉	1/3枚
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1

きゅうり	1/3本
ラディッシュ	1玉
玉葱	1/6個
トマト	1/6個
サラダ菜	2枚
オリーブ油	小さじ1.5
ぽん酢	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
刻みパセリ	少々
パセリ (小房)	適量

## ● 作り方

- ①鶏むね肉は皮を取り、厚めの斜め薄切りにし、塩・胡椒を振る。表面に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- ②サラダ油を熱したフライパンで①を両面焼く。
- ③ラディッシュ・玉葱は薄切りにし水にさらし、ザルに上げる。きゅうりは角切りにする。トマトは皮・種を取り、角切りにする。サラダ菜は1枚ずつ洗い、水気を拭き取る。
- ④オリーブ油、ぽん酢、レモン汁、刻みパセリを混ぜ合わせ、その中に、きゅうり、ラディッシュ、玉葱、トマトを加え、しばらく漬けおき、味を馴染ませておく。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、鶏肉を並べる。
- ④をかけ、小房に分けたパセリを添える。

# オクラとなすのくずし豆腐和え

## ● 材料(2人分)

オクラ	2本
なす	中2/3本
木綿豆腐	1/6丁

白すり胡麻	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
塩	小さじ1/10
顆粒だし	小さじ1/4
醤油	小さじ1/3

柑橘果実 適量  
(レモン、すだち等)

## ● 作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包み、15分程おき、軽く水気を切る。大きめのさいの目に切る。
- ②オクラは塩茹でし、へたを除き、1cm幅の小口切りにする。なすは皮をむき、拍子切りにし、水にさらしてアクを抜く。やわらかくなるまで茹でる。
- ③ボールに、ごま油、塩、顆粒だし、醤油、白すり胡麻、豆腐を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ④③にオクラ、なすを加え、ざっくり混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、柑橘果実を添え、好みでかけて食べる。



# 南瓜のすっきり喉ごしごま豆腐

## ● 材料(2人分)

南瓜	60g	ゼラチン	2g
茹で塩	少々	水	小さじ1
白練り胡麻	小さじ1		
豆乳	50ml	青葱	少々
		醤油	適量

## ● 作り方

- ① 南瓜は種とワタを除き、皮をむき、火の通りやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を張り、ひとつまみの塩を加え、南瓜を入れ、火にかける。  
やわらかくなったら、湯を切り、潰してなめらかにする。
- ③ ②の南瓜と練り胡麻、豆乳をよく混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンは水にふやかし、電子レンジ500W30秒かけて溶かす。  
③に加え、手早く混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、スプーンですくい、器に盛る。  
刻んだ青葱をのせ、醤油を添える。

# 製氷皿で作る簡単水まんじゅう

- 材料(2人分)

くず粉	小さじ4	こしあん	40g
粉寒天	1g		
砂糖	小さじ4		
水	100ml		

## ● 作り方

- ①くず粉、粉寒天、砂糖を混ぜておく。
- ②鍋に水を入れ、①を少しずつ加え、木べらで混ぜ、ダマの無いよう溶かす。
- ③弱～中火にかけ、木べらで鍋底から返すように混ぜる。生地が透明になり、ふっくらと粘りが出るまで加熱する。焦げ付きそうな場合は、火を弱める。
- ④製氷皿を水で濡らし、スプーン等で製氷皿の約半分の高さまで生地を入れる。
- ⑤こしあんを4等分したものを④に入れ、残りの生地を被せる。
- ⑥粗熱が取れたら、ラップをかけ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦竹串等で生地を製氷皿からはがし、少量の水を張った器に盛り付ける。

# 冷やし抹茶

## ● 材料(2人分)

抹茶 適量

水 120ml

砂糖 大さじ2

氷 適量

## ● 作り方

- ①抹茶は茶こしで振るっておく。
- ②分量内の水から少量取り、湯を沸かす。
- ③①に②を少量ずつ加えながら練り混ぜ、さらに砂糖を加え、溶かす。残りの水を加える。
- ④器に氷を入れ、③を注ぐ。

