

# 『吐き気がある方のお食事』

**2013年2月14日(木)10:30~12:30**

**第102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)

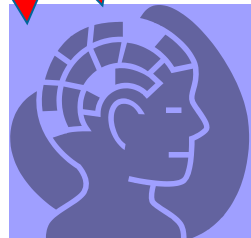
特定の薬剤

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

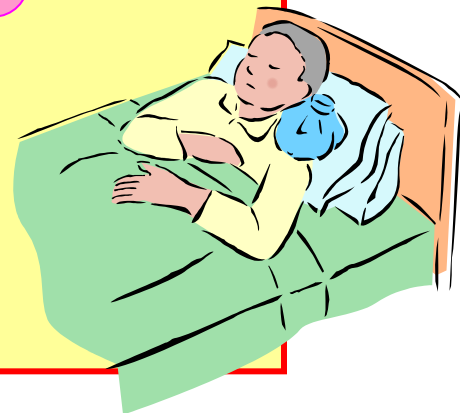
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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



# 水分補給

## 経口補水液

OS-1 (大塚製薬)

※体内へ速やかに吸収される成分組成。

※スポーツドリンクに比べ味はしょっぱい。



## スポーツドリンク

※吸収されやすい組成ではあるが、美味しさが重視されている。

※味はやや甘い。ポカリスエット (大塚製薬)



## スープ各種

※一般市販食品ではあるが、適度に塩分を含み、水分、塩分補給が期待できる。

※嘔吐後の食べ始めにも適する。

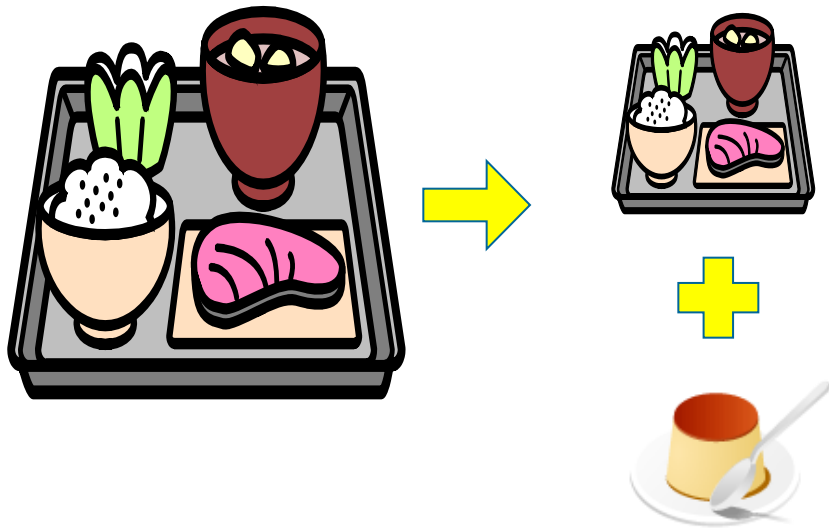
※好みの味が選択できる。

市販のスープ各種 (味の素株式会社)



# 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

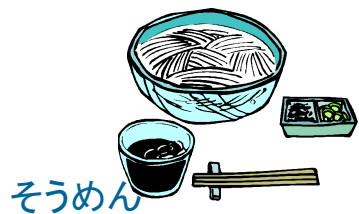


## < その他 >

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



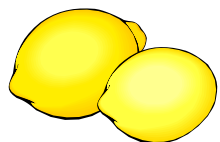
ゼリー・プリン類

- ・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 エネルギー607kcal たんぱく質21.6g 食塩相当量3.3g

- ミニおむすび(おかか&とろろ昆布)  
(199kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.4g)  
小さめサイズ、体調に応じ量を加減  
お好みで汁をかけて“即席雑炊”に
- 菜の花とやわらか鶏の清汁  
( 54kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.9g)  
鶏肉を片栗粉で包み、肉質軟らかく滑らかな口当り+春野菜を添えて
- 梅の香りの豆腐しゅうまい  
(111kcal たんぱく質6.6g 食塩相当量0.9g)  
豆腐のタネでやわらかく、消化良いさっぱりした練り梅をアクセントに利用
- かぶとじゃがいもの豆乳煮  
(137kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.8g)  
豆乳で作るまろやかあっさりクリーム煮  
圧力鍋でおいを抑え、短時間調理
- 大根とオレンジのなます  
( 16kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.3g)  
柑橘類が香る、爽やか変わりなます
- チョコレートくず餅&ハート苺  
( 90kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.0g)  
なめらか食感のバレンタインデザート  
簡単! チョコレート → チョコレートシロップ利用



お好みでミニおむすびに  
清汁をかけ“即席雑炊”に

# ミニおむすび(おかか&とろろ昆布)

- 材料(2人分)

ご飯 軽く2膳分

## <おかか>

〔 かつおぶし 1/3パック  
醤油 小さじ1/3

## <とろろ昆布>

塩 少々  
とろろ昆布 適量



- 作り方

- ① かつおぶしに醤油を回しかけ、ムラなく行き渡らせる。
- ② ご飯を4等分にし、2つには①を具として、おかかおにぎりを作る。
- ③ 残りの2つは、塩をつけ三角にむすび、とろろ昆布をまぶす。
- ④ 器におかかおにぎり、とろろ昆布おにぎりを盛り付ける。

# 菜の花とやわらか鶏の清汁

## ● 材料(2人分)

菜の花 1/10束  
茹で塩  
鶏むね肉 40g  
片栗粉 小さじ1強  
しめじ 1/4パック

だし 260ml  
塩 小さじ1/5  
酒 小さじ1/2  
醤油 小さじ1/3



- 作り方

- ①菜の花は、塩茹でし、流水で粗熱を取る。  
水気を絞り、4～5cm程度に切り揃える。
- ②鶏むね肉は、一口大に切り、表面に片栗粉をまぶす。  
余分な粉をはたき、さっと茹で、ザルに上げておく。
- ③しめじは石突きを取り、ほぐしておく。
- ④鍋にだし、塩で調味し、しめじを入れ加熱する。  
しめじに火が通ったら、②、酒、醤油を加え、  
ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に④を注ぎ、①を添える。

# 梅の香りの豆腐しゅうまい

- 材料(2人分:6個分)

木綿豆腐 1/5丁  
豚挽肉 30g  
長葱 1/10本  
塩 小さじ1/10  
おろし生姜 小さじ1/2  
砂糖 2つまみ  
酒 小さじ1/2  
鶏卵 1/10個  
無調整豆乳 小さじ1  
(又は牛乳・だし汁等)  
パン粉 大さじ2.5  
胡椒 少々

練り梅 小さじ1  
シュウマイの皮 6枚

しそ 2枚

醤油 小さじ1/2  
酢 小さじ1/2  
練り辛子 少々



## • 作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ、重し(重ねた皿等)をのせる。  
電子レンジ500Wで2分加熱し、水切りをする。
- ②無調整豆乳をパン粉にかけ、ふやかしておく。  
長葱はみじん切りにする。
- ③豚挽肉に塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④おろし生姜、砂糖、酒、鶏卵、胡椒、②のパン粉を加え、さらに、①の豆腐、長葱を混ぜ合わせる。
- ⑤6等分し、シュウマイの皮で包む。  
皿に隙間を空けて並べ、約10分蒸す。
- ⑥器にしそを敷き、シュウマイを盛り付け、練り梅をトッピングする。酢醤油、辛子を添える。



# かぶとじゃがいもの豆乳煮

## ● 材料(2人分)

かぶ	中1玉
じゃがいも	大1/2個
人参	1/10本
ウィンナー	2本
スナックエンドウ	2本
茹で塩	少々

鶏がら粉末	小さじ1/6
水	60ml
無調整豆乳	60ml
クリームシチューの素	小さじ2

## • 作り方

- ①かぶ、じゃがいも、人参は皮をむき、乱切りにする。  
じゃがいもは水に浸しておく。  
ウインナーは斜め半分に切る。
- ②スナップエンドウは筋を取り除き、塩茹でする。
- ②圧力鍋に、水を切ったじゃがいも、人参、かぶ、ウインナー、水、鶏がら粉末を入れる。  
蓋を閉めて強火にかけ、沸騰したら火を弱め2～3分加熱する。火を止め、放置し圧力を下げる。
- ③蓋を開け、再度火にかける。無調整豆乳、クリームシチューの素を加える。とろみがついたら、火を止め、器に盛り付ける。
- ④スナップエンドウを半分に割り、③にのせる。

# 大根とオレンジのなます

## ● 材料(2人分)

大根	70g
きゅうり	1/10本
塩(分量外)	小さじ1/5
オレンジ	2房分

酢	小さじ1.5
はちみつ	小さじ1/2
塩	2つまみ

貝割れ大根 適量

## • 作り方

- ①大根、きゅうりはせん切りにし、塩(分量外)を振り、しんなりさせておく。水気を絞る。
- ②貝割れ大根は、根元を切り、2~3cmの長さに切る。
- ③オレンジは包丁でりんごの皮をむく様に皮むきする。  
(実が見えるまで、厚めにむく。)  
房の薄皮に沿って切れ目を入れ、実を取り出す。
- ④ボールに酢、はちみつ、塩を混ぜ、①、オレンジを加え、和える。
- ⑤冷蔵庫でなじむまで、漬け置く。
- ⑥器に盛り付け、貝割れ大根を飾る。

# チョコレートくず餅&ハート苺

- 材料(2人分)

くず粉	20g	いちご	2個
砂糖	小さじ4		
水	80ml		
チョコレートシロップ	20g		

## • 作り方

- ①鍋にくず粉、砂糖、水を入れ、くず粉が溶けるまで混ぜる。チョコレートシロップを加える。
- ②中火にかけ、木べら等で混ぜながら加熱する。  
鍋底から固まり、焦げやすくなるため、底から剥がすように混ぜる。
- ③粘度が付いてきたら火を弱め、ふっくらとつやが出るまでしっかり練り、加熱する。
- ④火を止め、水に濡らしたバットに流し入れる。  
粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤冷蔵庫から取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥いちごはヘタを取り、縦半分に切る。  
ヘタの方をV字に切り落とし、ハート型のいちごを作る。
- ⑦器に⑤、いちごを盛り付ける。