



『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2013年4月11日(木)10:30~12:30

第106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

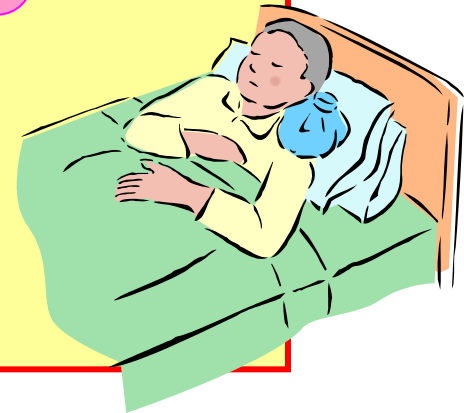
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

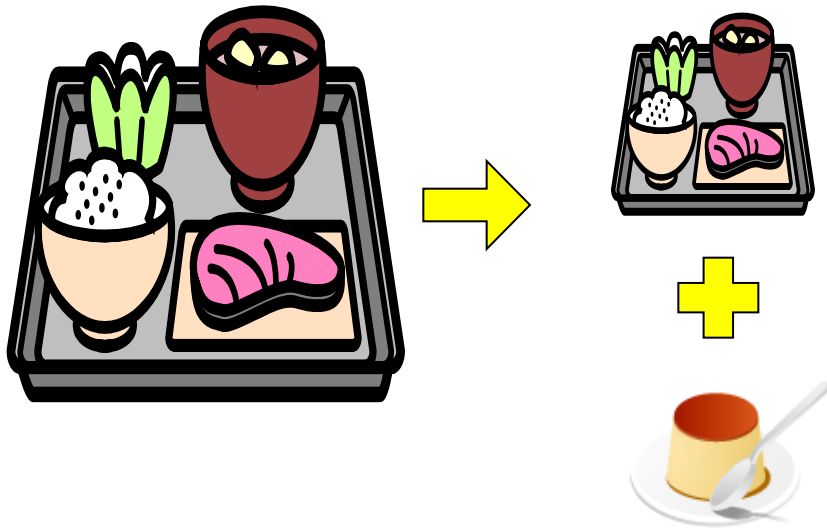
※好みの味が選択できる。

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

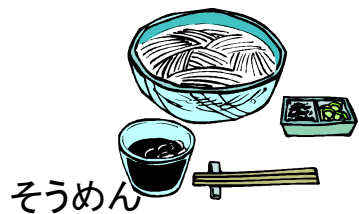


< その他 >

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

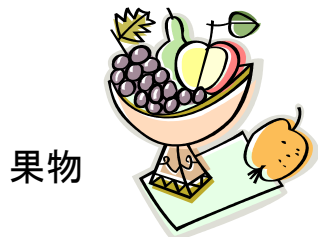


そうめん



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



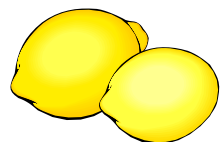
ゼリー・プリン類

- ・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

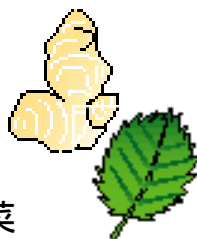
●においを抑えましょう



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 エネルギー601kcal たんぱく質23.5g 食塩相当量3.1g

- 厚揚げの卵丼
あっさり銀あんかけ
(339kcal たんぱく質13.1g 食塩相当量1.0g)
匂い立つ甘辛風味→塩味のさっぱり卵丼
昆布茶の銀あんて更に口当たり良い仕上げ
- トマトとほうれん草の
おろしぽん酢サラダ
(62kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量0.8g)
しゃきしゃき野菜のさっぱりサラダ
簡単手作りおろしぽん酢ドレッシング
- かぼちゃのみそヨーグルト和え
(64kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.4g)
爽やかな味噌ヨーグルト和えで
煮物が苦手な方の安心料理
- 湯引き鯛と旬野菜のお吸い物
(59kcal たんぱく質 5.5g 食塩相当量0.9g)
片栗粉をまぶす→臭いを抑え、
やわらかジューシー季節の清汁
- さっぱり喉ごしフルーツゼリー
(77kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.0g)
炭酸ゼリーにフルーツを詰め込んだ、
ひんやり、口当たり良い、彩りデザート



厚揚げの卵丼 あっさり銀あんかけ

○ 材料(2人分)

ご飯	軽く2膳分
厚揚げ	1/3枚
新玉葱	1/4個
だし	100ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
塩	小さじ1/10
鶏卵	2個

<銀あん>

昆布茶	小さじ1/2
水	100ml
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
三つ葉	適量

○ 作り方

- ①厚揚げは、湯に通して油抜きし、水気を取る。
横半分に切り、薄切りにする。
新玉葱も薄切りにする。
三つ葉は根元を切り、ざく切りにする。
- ②鍋にだしを張り、厚揚げ、新玉葱を入れ加熱する。
酒、みりん、塩で調味し、やわらかく煮る。
- ③割りほぐした鶏卵を②に回しかけ、蓋をし、火を止め、蒸らす。
- ④別鍋に昆布茶、水を入れ、火にかける。煮立ったら、三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤丼にご飯を盛り、③をのせ、④の銀あんをかける。

トマトとほうれん草の おろしぽん酢サラダ

○ 材料(2人分)

トマト 1/3個

大根 40g

ほうれん草 2株

茹で塩 少々

しめじ 1/6パック

新玉葱 1/10個

チーズ 10g

ぽん酢 大さじ1

オリーブ油 小さじ1

大根おろし 大さじ2杯分

○ 作り方

- ① トマトは皮をむき、種を取り除き、さいの目に切る。
大根はせん切り、ほうれん草は塩茹でし、
4～5cmの長さに切る。
しめじは石突きを取り、ほぐし、茹でる。
新玉葱は薄くスライスしておく。
チーズはサイコロ状に切る。
- ② ぽん酢、オリーブ油を混ぜ、トマト、大根、ほうれん草、
しめじ、新玉葱、チーズを和える。
- ③ 器に②を盛り付け、大根おろしを添える。

かぼちゃのみそヨーグルト和え

○ 材料(2人分)

かぼちゃ 100g

きゅうり	1/6本	ヨーグルト(低糖)	大さじ2
塩(分量外)	ひとつまみ	みそ	小さじ1

○ 作り方

- ①かぼちゃは種・ワタを取り除き、皮をむき、一口大に切り、茹でる。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩を振り、しんなりさせる。
- ③ヨーグルトとみそを混ぜ、かぼちゃ、水気を切ったきゅうりを和え、器に盛り付ける。

湯引き鯛と旬野菜のお吸い物

○ 材料(2人分)

鯛	1/2切れ	だし	260ml
塩	ひとつまみ	塩	小さじ1/6
酒	小さじ1	醤油	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1	酒	小さじ1
		スナックエンドウ	2本
		茹で塩	少々
		長葱	1/10本

○ 作り方

- ① 鯛は半分に切り分け、塩、酒を振っておく。
表面に片栗粉をまぶし、沸騰したお湯に入れる。
火が通ったら、引き揚げる。
- ② スナップエンドウは筋を取り除き、塩茹でし、
縦半分に割る。
長葱は外側の白い部分をせん切りにし、水にさらす。
水気を切り、白髪葱を作る。
- ③ 鍋にだしを入れ加熱し、塩、醤油、酒で調味する。
- ④ 汁椀に①の鯛を盛り付け、汁を注ぐ。
スナップエンドウと白髪葱をあしらう。

さっぱり喉ごしフルーツゼリー

○ 材料(2人分)

レモンスカッシュ 140ml

お好みの果物 適量

砂糖 小さじ2

粉ゼラチン 3g

いちご 2個

水 20ml

白桃缶 半割2/3個

メロン 一口分2切れ

○ 作り方

- ①果物は各々サイコロ状にカットしておく。
- ②レモンスカッシュは常温に戻しておく。
- ③粉ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
電子レンジで10～20秒加熱し、透明になるまで溶かす。
- ④②に砂糖、③のゼラチン液を加え、静かに混ぜる。
果物を加え、水に濡らした型に注ぎ分ける。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥お湯で型の周りを温め、皿に取り出す。