

『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2013年5月23日(木)10:30~12:30

第108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

がん治療における 口内炎・食道炎の成因


抗がん剤治療

放射線治療
(頭頸部・胸部)



□腔・食道粘膜細胞に直接作用

- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

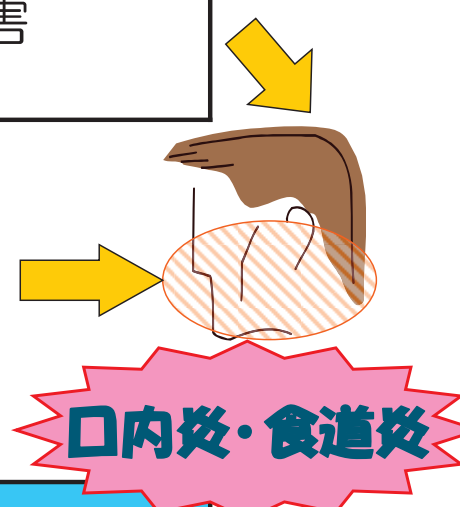
間接的に作用

- 口腔内の乾燥
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下

手術
食道・胃の術後
(全摘・噴門側切除)

消化液の逆流による
食道粘膜細胞の障害

- 消化管の形態や機能の変化



副作用による口内炎の発症時期

●抗がん剤治療の場合

- 投与後2～10日目くらいから出現
- 2週間目頃が最も症状が強い
- 3～4週間で回復



●放射線治療の場合

- 照射開始後2～3週間目ごろから出現
- 照射終了後約4週間で改善する場合が多い
(線量や回数、個人により違いがみられます)



『食事の工夫』 『口腔ケア』

を行うことで口内炎・食道炎によって起こる苦痛（痛み・不衛生等）を和らげることができます

副作用による口内炎・食道炎の食事の工夫

- ① 薄味、やわらかい、なめらかな食べ物を選び、調理を行う



×刺激が強い

〔香辛料 唐辛子 わさび 胡椒 カレー粉等
味の濃すぎる物（酸っぱいしょっぱい甘い）
熱すぎるもの・冷たすぎるもの〕

×固い せんべい 揚げ物の衣 トースト フランスパン
パン粉 ゴマ 固い豆 野菜の筋・皮 固い肉等

×弾力がある 固い肉 イカ・タコ・貝類 蒟蒻 蒲鉾等

×貼り付く のり お餅 きな粉等の粉 等

×ぱさぱさ・ポロポロ おから 焼き芋等いも類 そぼろ肉
パラパラの炒飯・ピラフ 等

◎簡単に押しつぶせるやわらかさに調理する



◎切り方の工夫でやわらかくする

皮をむく 薄く切る 細かく切る 隠し包丁を入れる 等

◎表面をすべりよく・なめらかにする

しっとり仕上げる とろみ ソースを添える 和え衣 等

◎やわらかく・なめらかな食べ物・料理

煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等

② 口腔内・食べ物に水分を補う

◎ 水分の多い食べ物 スープ あんかけ料理 等

◎ こまめに水分を補給する



③ 少量ずつよく噛んで食べる

◎ よく噛み砕き、粘膜への“あたり”を和らげる

口腔ケア

口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保ちましょう！
発症を遅らせ、炎症の程度を軽くできます。

●治療開始前の歯科受診

- ・義歯メンテナンス、虫歯治療
- ・歯垢除去による口腔内細菌数の減少



●口腔内を清潔に保つ

- ・歯磨き、拭き取り、うがい
→ 特殊なヘッドブラシ、口腔ケア用ティッシュ

●口腔内および周辺の保湿

- ・うがい：生理食塩水(水500mlに食塩4.5g)
うがい薬(ノンアルコール、保湿剤入り)
- ・保湿剤(スプレー式、ジェルタイプ、洗口液)
- ・人工唾液、オイル、リップクリーム



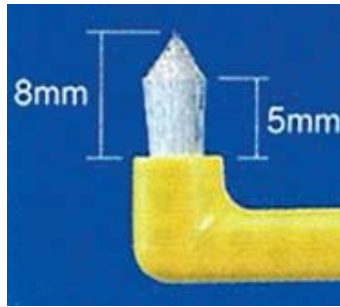
●痛み止めの薬を使う

口腔内の衛生を保つ “ ブラシ類 ”

ヘッドが小さく
厚みのない歯ブラシ



タフトブラシ



スポンジブラシ



モアブラシ



クルリーナブラシ



舌ブラシ



保湿用のジェル・うがい薬・保湿剤

保湿剤
ジェル・スプレー



保湿用
うがい薬



人工唾液



オイル
リップクリーム

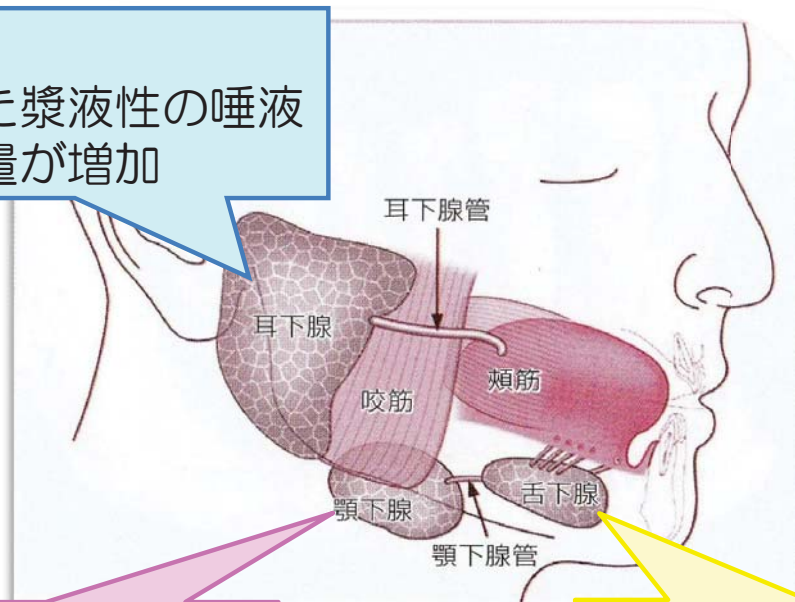


唾液腺のマッサージ

耳の前や顎の下の部分を指でマッサージする

耳下腺

さらさらした漿液性の唾液
刺激で分泌量が増加



顎下腺

漿液と粘液の混合腺
主に漿液性の唾液を分泌

顔面神経

舌下腺

漿液と粘液の混合腺
主に粘液性の唾液を分泌

逆流性食道炎の食事の工夫

① 刺激物、多脂性食品、消化の悪い食品の
過剰摂取を避ける

- 消化液の過剰分泌の原因となり、逆流を起こしやすい
- 胸やけ、もたれ感等の不快な症状を引き起こしやすい

② 過食を避ける

③ 一回量を少なくし、分割して食べる

- 食事量が多いと、逆流しやすくなる
- 1食あたりは“控えめ量”とし、食事の回数を増やす

④ 食後は直ぐ横にならないようにする

メニュー

- やわらかご飯

(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)

水分を多めに軟らかく咀嚼しやすい軟飯

- 白身魚のかぶら蒸し

(161kcal たんぱく質14.3g 食塩相当量1.0g)

蒸し料理で魚をしっとり、ふっくら仕上げる
淡雪風のかぶ・あんでふんわりなめらか

- せん切り野菜のきんぴら風炒め煮

(45kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量0.6g)

加熱により、やわらかくなる食材を選択
容易に火が通り、口どけの良い切り方

- ごま豆腐 黄身だれかけ

(79kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.5g)

のど越しと風味の良いなめらか豆腐
練りごまを使い、家庭でも手軽に調理

- とろろ汁

(58kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量0.6g)

とろみのある汁物を添えて食べやすく
すりおろす→ミキサーにかけ簡便調理

- 簡単さっぱりチーズケーキ

(77kcal たんぱく質 2.1g 食塩相当量0.3g)

デザートベース利用、口当たり良好ケーキ
さっぱり、低刺激な味付けの簡単デザート

栄養量

エネルギー616kcal たんぱく質24.4g 食塩相当量3.0g



白身魚のかぶら蒸し

● 材料(2人分)

〔	白身魚	2切	〔	だし汁	100ml
	塩	2つまみ		醤油	小さじ1/2
	酒	小さじ2		塩	小さじ1/10
〔	かぶ	中1個	〔	みりん	小さじ1
	卵白	M玉1/3個分		酒	小さじ1
	塩	ひとつまみ		片栗粉	小さじ2
			〔	水	小さじ2
				ほうれん草	3株
			人参	1/10本	

● 作り方

- ①白身魚は塩、酒を振りかけておく。
- ②かぶは皮をむき、すりおろす。ざるで水気を軽く切る。
ほうれん草は、根元を切り、茎と葉に分け、茎は半分に切る。人参は花型に抜く。
- ③卵白は塩を入れ、角が立つまで泡立てる。
おろしたかぶを混ぜる。
- ④蒸し器にほうれん草の葉、茎を敷き、上に白身魚をおき、③をのせる。人参も添える。
蒸気の上上がった蒸し器で、中火で10分蒸す。
- ⑤鍋にだし汁を温め、醤油、塩、みりん、酒で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥器に④を盛り、あんをかける。

せん切り野菜のきんぴら風炒め煮

- 作り方(2人分)

大根	中太3cm	顆粒だし	小さじ1/10
人参	1/6本	水	大さじ4
絹さや	4枚	砂糖	小さじ1
		醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1	酒	小さじ1

- 作り方

- ①大根、人参は皮をむき、せん切りにする。
絹さやは、筋を取り除き、縦にせん切りする。
- ②フライパンに、ごま油を熱し、大根、人参を炒める。
水、顆粒だし、砂糖、醤油、酒を加え、煮る。
- ③絹さやを加え、具材がやわらかく、煮汁が少なくなってきたら、火を止め、器に盛り付ける。

ごま豆腐 黄身だれかけ

● 材料(2人分)

練りごま	小さじ2	卵黄	M玉1/3個分
葛粉	大さじ1.5	みそ	小さじ2/3
だし汁	120ml	砂糖	小さじ1
塩	2つまみ	だし汁	小さじ1

● 作り方

- ①鍋に葛粉、練りごま、塩を入れ、だし汁を少しずつ加え、溶きのばす。
- ②①の鍋を火にかける。へら等がかき混ぜながら加熱し、もったり重くなり始めたら、中～弱火にする。
鍋底から、こそぐ様に生地を混ぜる。ふっくらとつやが出てきたら、火を止める。水で濡らしたバットに移す。
- ③表面を平らに整え、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④水で濡らした包丁で切り分け、器に盛り付ける。
- ⑤卵黄、みそ、砂糖、だし汁を弱火で加熱し、練り混ぜる。沸騰直前に火を止め、粗熱を取り、④にかける。

とろろ汁

- 材料(2人分)

長芋	150 g	青のり	少々
だし汁	150ml		
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1		
醤油	小さじ1		

- 作り方

- ①長芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②長芋、だし汁、酒、みりん、醤油をミキサーにかける。
- ③なめらかになったら取り出し、器に盛り付ける。
青のりを散らす。

簡単さっぱりチーズケーキ

● 材料(2人分)

デザートベース* 1/3袋分 (バナナ味) *1袋200gの場合	粉ゼラチン 1.6g
クリームチーズ 小さじ2	水 小さじ2
牛乳 50ml	ホイップクリーム 適量

● 作り方

- ①粉ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②クリームチーズは室温に戻し、泡立て器で混ぜやわらかくしておく。
- ③②に冷めたい牛乳を少しずつ混ぜる。
- ④③にデザートベースを加え、混ぜる。
- ⑤①を電子レンジ500W20～30秒加熱、または湯せんにかけて、溶かす。
- ⑥⑤のゼラチンを④に混ぜる。器に注ぎ、冷やし固める。
- ⑦ホイップクリームを上を飾る。