

# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

**2013年8月8日(木) 10:30~12:30**

**第113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

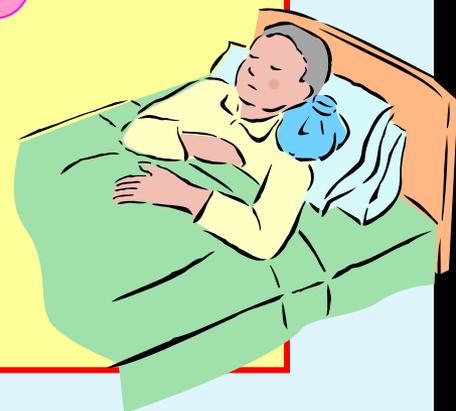
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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

※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。

OS-1 (大塚製薬)



## スポーツドリンク

※吸収されやすい組成  
飲みやすさ重視

※味はやや甘い。



ポカリスエット  
(大塚製薬)

## スープ各種

※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。

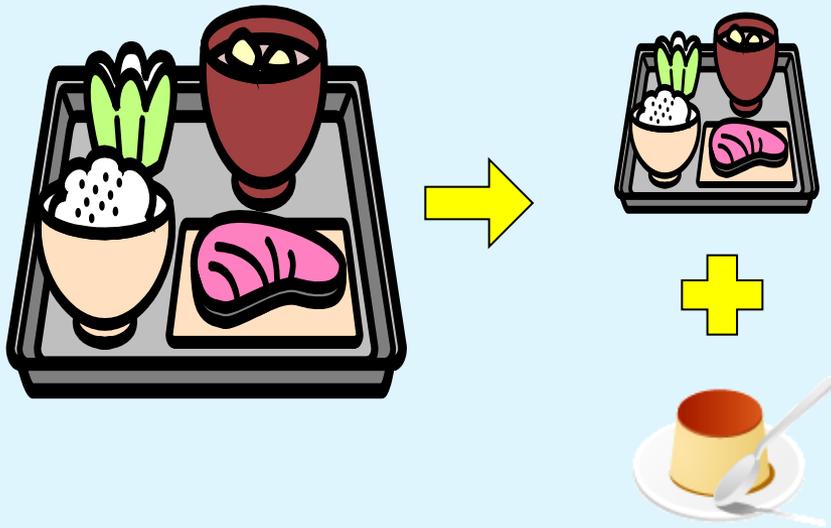
※好みの味が選択できる。

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



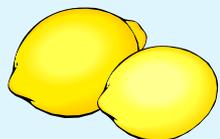
ゼリー・プリン類

- ・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585kcal たんぱく質22.8g 食塩相当量3.0g

## ごま豆乳そうめん

そうめんと野菜を一皿にのせ、バランス良く摂取  
豆乳の変わりめんつゆ、薬味・胡麻で風味良好

(225kcal たんぱく質8.5g 食塩相当量1.6g)

## 冷製ワンタン梅肉ソース

油っぽさと匂いを抑えた冷製ワンタン  
梅肉の香り、きゅうりでさっぱり爽やか

(136kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.6g)

## 冬瓜と塩昆布の酢の物

口当たりの良い冬瓜の変わり酢の物  
塩昆布で旨味、生姜で香りを加える

( 18kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.2g)

## 桃のデザートスープ

桃の缶詰を使った簡単デザートスープ  
冷たくなめらかなのど越しで食べやすい

(123kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.1g)

## 和風ロールサンド

和風(焼のり・しそ・かにかま)で風味、彩り良く  
ラップに巻き、乾燥を防ぎ、衛生的に調理可能

( 83kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.5g)

食  
事

間  
食

冷製ワンタン梅肉ソース

冬瓜と塩昆布の酢の物

(間食)桃のデザートスープ



(間食)和風ロールサンド

ごま豆乳そうめん

# ごま豆乳そうめん

## •材料(2人分)

そうめん(乾)	1.5束
	(茹で約200g)
卵	L玉1/2個
サラダ油	小さじ1/4
ほうれん草	2株
茹で塩	
キャベツ	中1枚
茹で塩	
長芋	中太5cm
トマト	中1/4個

## <豆乳めんつゆ>

\* 2/3量は廃棄として計算。  
めんつゆは3倍濃縮を使用。

めんつゆ(氷)	大さじ1
水(氷)	大さじ2
めんつゆ	60ml
水	60ml
無調整豆乳	60ml
炒り胡麻	小さじ1.5
薬味	適宜
(長葱、みょうが、生姜、しそ等)	

## • 作り方

- ①めんつゆ(氷)を水(氷)で割り、製氷皿に流し、凍らせる。
- ②卵は割りほぐし、サラダ油を敷いたフライパンで薄く焼く。  
たたんで包丁でせん切りにし、錦糸卵を作る。
- ③ほうれん草は塩茹でし、流水で粗熱を取る。水気を絞り、5cmの長さに切る。キャベツもせん切りにし、塩茹でする。  
流水で粗熱を取り、水気を絞る。  
長芋は皮をむき、せん切り、トマトはくし切りにする。  
炒り胡麻と薬味を準備しておく。
- ④そうめんは多めのお湯で茹でる。茹で上がったら、流水で洗い、水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤そうめんの上に、錦糸卵、ほうれん草、キャベツ、長芋、トマトを盛り付ける。
- ⑥めんつゆ、水、無調整豆乳を合わせ、豆乳めんつゆを作る。  
食べる直前に①を加え、炒り胡麻、薬味を添える。

# 冷製ワンタン梅肉ソース

---

## •材料(2人分)

鶏ひき肉	60g
きゅうり	1/4本
おろし生姜	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4
ワンタンの皮	10枚

梅干し	中1個
水	小さじ1
みりん	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
顆粒だし	ひとつまみ

## • 作り方

①きゅうりはみじん切りにしておく。

梅干しは種を外し、果肉を包丁で叩き、なめらかにする。

②鶏ひき肉に塩を加え、混ぜて粘りが出てきたら、きゅうり、おろし生姜、マヨネーズ、ごま油を加え、さらに混ぜる。

③ワンタンの皮の中央に②を適量おき、ふちを水で濡らし、三角形に包み、しっかり閉じる。両端を合わせて付ける。

④③を沸騰した湯に入れ、強火で茹でる。沈んで上がってきたら中火に落とし、2～3分茹でる。

⑤冷水に取り、冷めたら水気を切る。器に盛り付ける。

⑥梅干しの果肉、水、みりん、醤油、酒、顆粒だしを混ぜる。

⑤の上にかける。

# 冬瓜と塩昆布の酢の物

---

## •材料(2人分)

冬瓜 90g  
茹で塩

酢 大さじ1強  
砂糖 小さじ2  
塩昆布 2g

生姜 適量

- 作り方

- ① 冬瓜はワタを取り、皮をむき、いちょう切りにする。  
生姜は、せん切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ② 冬瓜は塩茹でし、冷水にとって冷まし、水気をしっかり切る。
- ③ 酢、砂糖、塩昆布を合わせ、冬瓜を混ぜる。
- ④ ラップを空気が入らないようぴたりとかけ、冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、生姜を飾る。

# 桃のデザートスープ

---

## •材料(2人分)

黄桃缶 半割4個  
黄桃缶の汁 大さじ1

プレーンヨーグルト 大さじ3  
牛乳 大さじ4  
砂糖 小さじ4  
レモン汁 小さじ1

## •作り方

- ①黄桃缶は飾り用に半割1/2個分を角切りにしておく。
- ②①の残りと黄桃缶の汁、プレーンヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③器に注ぎ、①を飾る。

# 和風ロールサンド

## •材料(2人分)

サンドイッチ用		しそ	2枚
食パン	2枚	焼のり	1/4枚
マヨネーズ	小さじ2	きゅうり	1/8本
		かにかま	2本

## •作り方

- ①焼のりは縦半分に割る。きゅうりは棒状に切る。  
かにかまは縦半分に割く。
- ②ラップを広げ、サンドイッチ用食パンを置く。  
薄くマヨネーズを塗り、手前寄りに焼のり、しそを敷く。  
手前にきゅうり、かにかまを並べ、芯にして巻く。
- ③ラップの端を閉じ、器に盛り付ける。