

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2014年3月13日(木)10:30~12:30

第127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)

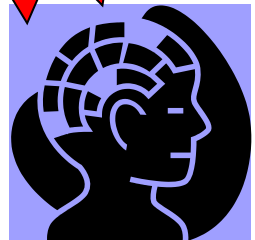
特定の薬剤

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

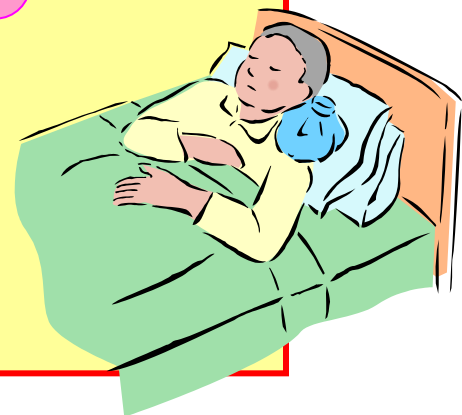
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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
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。

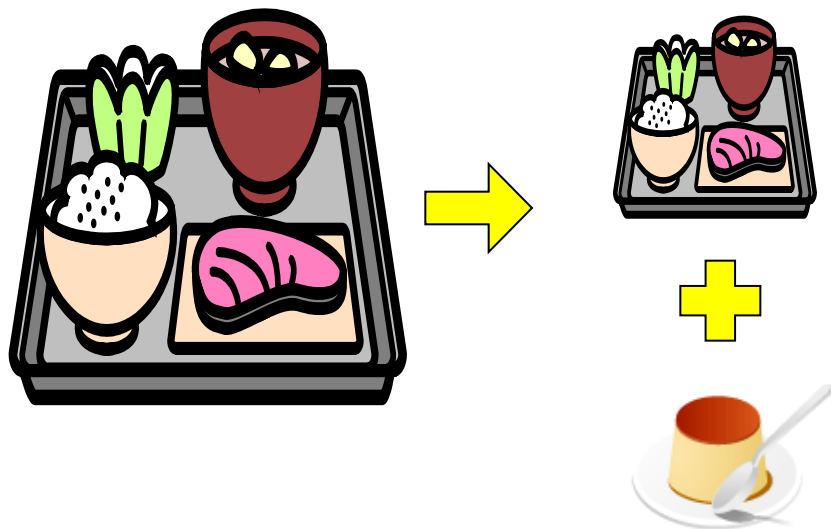
※好みの味が選択できる。

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

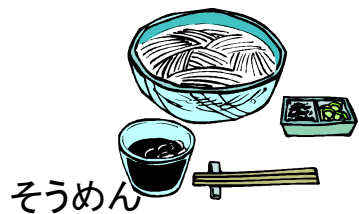


< その他 >

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



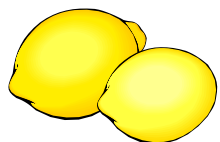
ゼリー・プリン類

- ・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

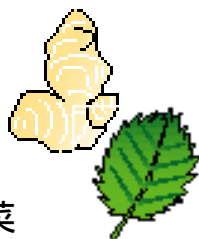
●においを抑えましょう



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

●じゃこと梅のご飯

(227kcal たんぱく質5.4g 食塩相当量0.7g)

冷めても美味しい風味豊かな
(梅干、しそ、ごま)簡単味付きご飯

●鶏肉と春野菜の包み蒸し

(132kcal たんぱく質13.3g 食塩相当量1.0g)

鶏肉を野菜で巻いたあっさり料理
ラップに包み匂いを立てずに調理

●かぶと油揚げの煮物

(36kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.5g)

ポリ袋で、煮物の匂いを抑えた調理法
他料理と同じ鍋で一度に複数調理可

●菜の花と桜の塩漬けのお吸い物

(44kcal たんぱく質4.0g 食塩相当量1.0g)

片栗粉で魚の匂いを抑え口当り良好
旬の食材、香りを使った季節の汁物

●一度に二層のオレンジゼリー

(150kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.1g)

さっぱり食べやすい高カロリーデザート
比重の差で二層になる不思議ゼリー

栄養量

エネルギー589kcal たんぱく質25.4g 食塩相当量3.3g

鶏肉と春野菜の包み蒸し

かぶと油揚げの煮物

一度に二層のオレンジゼリー



じゃこと梅のご飯

菜の花と桜の塩漬けのお吸い物

じゃこと梅のご飯

- 材料(2人分)

ご飯 茶碗軽く2杯分

ちりめんじゃこ 大さじ1.5

梅干し 中2個分

ごま 小さじ2

しそ 1枚

- ▶ 作り方

①梅干しは種を取り除き、果肉を包丁で叩き、なめらかにする。しそはせん切りにし、水にさらし、水気を絞る。

②ご飯にちりめんじゃこ、梅干し、ごまを混ぜ合わせる。

器に盛り付け、しそをのせる。



鶏肉と春野菜の包み蒸し

- 材料(2人分)

鶏胸肉	1/3枚
塩	小さじ1/10
酒	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
アスパラ	1本
人参	1/8本
春キャベツ	中1.5枚

ぽん酢*	大さじ2
サラダ油*	小さじ2

*50%廃棄として計算

青葱	3本
----	----

(付け合せ)

くし型レモン	1/8個 × 2切
--------	-----------

ミニトマト	2個
-------	----

じゃがいも	中2/3個
-------	-------

• 作り方

- ①鶏胸肉は厚みを半分に切り、包丁で叩いて伸ばし、四角く整える。
鶏胸肉を塩、酒、おろし生姜に漬けておく。
- ②春キャベツはさっと茹でる、または葉をラップに包んで電子レンジにかけ、しんなりさせておく。芯は取り除く。
- ③アスパラは固い下部を取り除き、皮をむく。
人参は皮をむき棒状に切る。青葱は小口切りにする。
じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにし、茹でる。
(今回は、「かぶと油揚げの煮物」と同じ鍋で茹で、同時に調理)
- ④ラップを敷き、キャベツを広げる。鶏胸肉を置き、アスパラ、人参を芯にして巻く。ラップの両端をキャンディ状にねじり止める。
- ⑤500Wの電子レンジで8分程度加熱する。
- ⑥ラップを外し、包丁で食べやすい大きさに切り、器に盛る。
くし型レモン、ミニトマト、じゃがいもを添える。
- ⑦ぽん酢、サラダ油、青葱を合わせ、小皿に盛り、添える。

かぶと油揚げの煮物

- 材料(2人分)

かぶ	中1玉
人参	中1/8本
油揚げ	1/3枚

顆粒だし	小さじ1/10
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ2

(準備する物)
食品用ポリ袋

• 作り方

- ①かぶは葉を少し残して落とし、皮をむき、くし型に切る。
人参は皮をむき、乱切りにする。
油揚げは、湯にくぐらせて油抜きし、短冊切りにする。
- ②ポリ袋にかぶ、人参、油揚げ、顆粒だし、酒、醤油、みりん、水を入れる。全体に調味料を行き渡らせた後、水を張ったボールに沈め、水圧で袋の中の空気をしっかり抜き、口をねじり、袋の上のほうで縛る。
- ③鍋に皿、水、ポリ袋を入れ、火にかける。沸騰したら、やや火を落とし、20分程度茹でる。
* ポリ袋が鍋底に付くと破れることがある。
防止のため、鍋底よりひと回り小さい平皿を敷き、調理を行う。
* 今回は「鶏肉と春野菜の包み蒸し」のじゃがいもを茹でる鍋で同時調理。
- ④ポリ袋から取り出し、器に盛り付ける。

菜の花と桜の塩漬けのお吸い物

- 材料(2人分)

金目鯛	1/3切
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1

だし汁	240ml
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2

菜の花	2本
茹で塩	

桜の塩漬け	2本
-------	----

• 作り方

- ① 金目鯛を半分に切り、塩、酒を振りかけておく。
水気を拭き取り、片栗粉を表面にまぶす。
沸騰したお湯に入れ、火が通ったら、冷水に引き揚げる。
- ② 菜の花は塩茹でし、4～5cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を温め、醤油、酒で味を調える。
ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ④ 汁椀に、金目鯛、菜の花、桜の塩漬けを入れ、
③の汁を静かに注ぐ。

一度に二層できるオレンジゼリー

- 材料(2人分)

<ゼリー>

オレンジジュース	80ml
生クリーム	大さじ1.5
牛乳	大さじ1.5
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	小さじ1(3g)
水	小さじ4

<オレンジソース>

オレンジ果肉	大さじ1
オレンジジュース	大さじ1
砂糖	小さじ2/3
ホイップクリーム	適量

・作り方

①<ゼリー>を作る。

水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。

②鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けたら、沸騰直前で火からおろし、①を入れ、溶かす。

③オレンジジュース、生クリームを加え、混ぜる。

④水で濡らしたコップに流し入れる。10分ほどそのまま放置して二層になってきたら冷蔵庫で冷やし固める。
(2時間以上)

⑤<オレンジソース>を作る。オレンジ果肉を粗く刻む。

⑥鍋にオレンジ果肉、オレンジジュース、砂糖を入れる。
火にかき、水気が少なくなるまで煮含める。

⑦④のゼリーにホイップクリーム、⑥のソースを添える。