



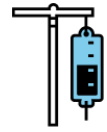
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2014年4月24日(木)10:30~12:30

第130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

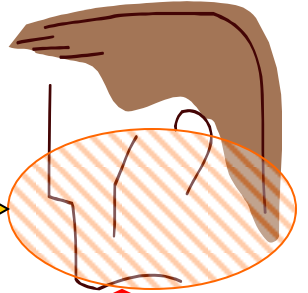
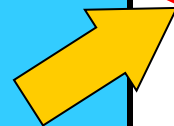
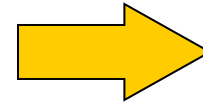
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- 口腔内の乾燥
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下

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



口内炎・食道炎

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

口内炎・食道炎がある時の食事の工夫

- 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 炒りゴマ 固い豆 野菜の筋・皮 固い肉 等

× 弾力がある 固い塊肉 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

◎表面を口当たりよく・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

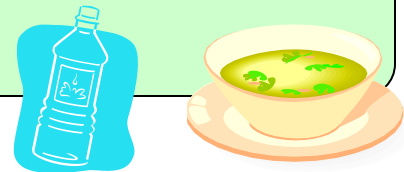
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



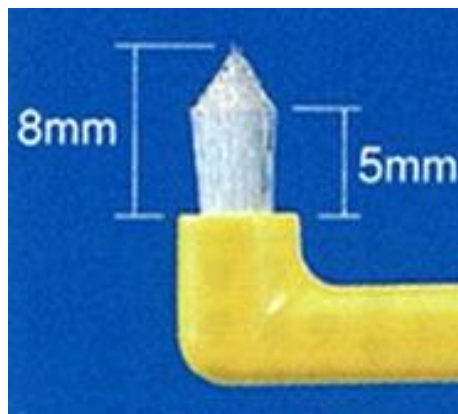
●痛み止めの薬を使う

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



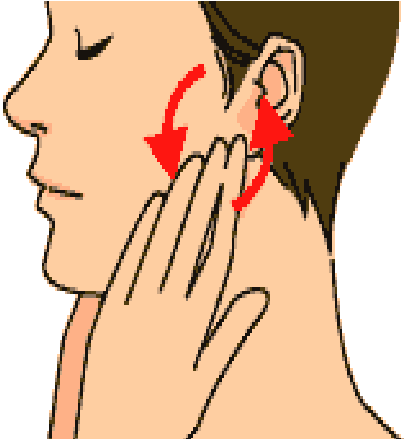
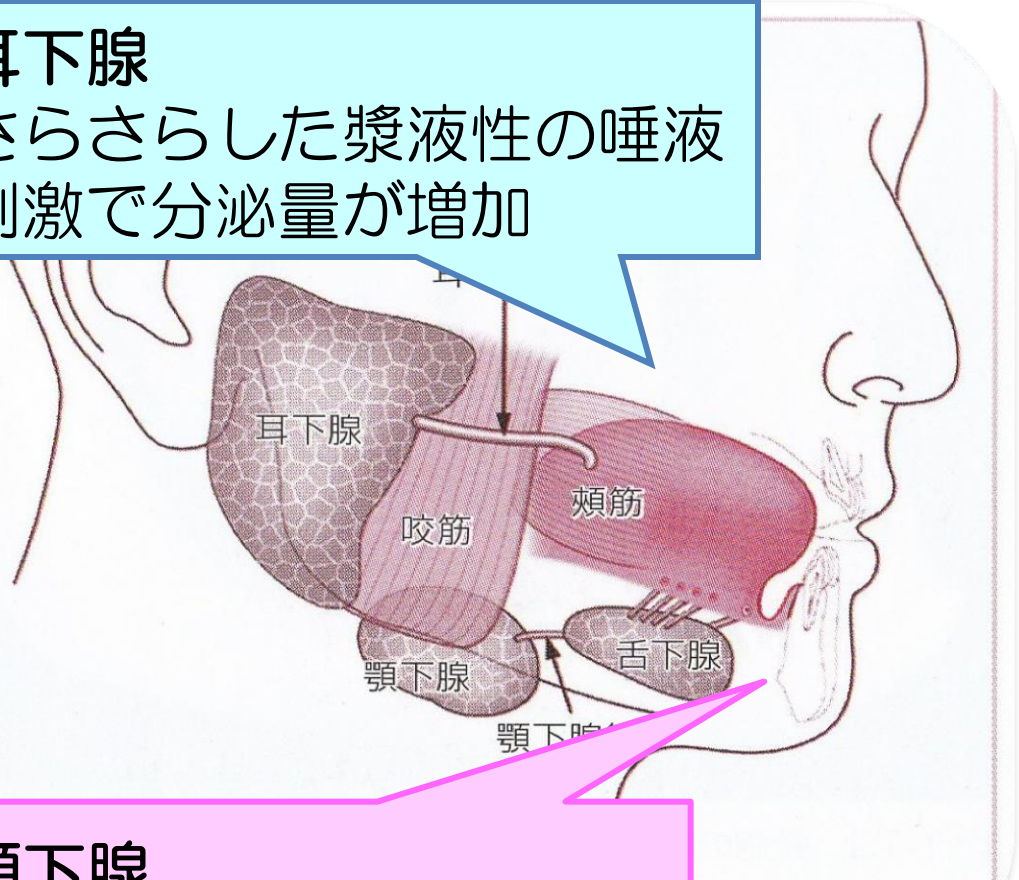
オイル
リップクリーム



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

口内炎・食道炎のメニュー

通常の炊き加減よりも軟らかな
口当たりのよいご飯

○軟飯

(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)

○ふわっと蓮根イカボール ～なめらかおろし煮～

固いイカ・蓮根→すり身にして軟らかボール
おろし蓮根をつなぎに使用したふわっと食感
おろしあんを絡めたなめらか揚げボール

(166kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量1.1g)

○アボカドのコクとろ白和え

アボカド、軟らか茹で野菜と、豆腐の
和え衣をとろっと纏った変わり白和え

(88kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量0.5g)

○ゆかり香る長芋和え

香りと旨味で薄味でも美味しく
喉越し良好 & 和えるだけ 簡単料理

(23kcal たんぱく質 0.9g 食塩相当量0.4g)

○だしで味わう減塩味噌汁

薄味(通常の半分量の味噌)で低刺激の
濃厚煮干し出汁と野菜の甘みの旨味汁

(38kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量0.7g)

○水まんじゅう～柏餅仕立て～

べたつくお餅をつるんとした食感に
鍋いらす!! 片栗粉で作る簡単おやつ

(83kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量0.0g)

栄 養 量

エネルギー594kcal

たんぱく質21.4g

食塩相当量2.7g

ふわっと蓮根イカボール
～なめらかおろし煮～

アボカドのコクとろ和え

水まんじゅう
～柏餅仕立て～



軟飯

ゆかり香る長芋和え

だしで味わう減塩味噌汁

ふわっと蓮根イカボール

～なめらかおろし煮～

○材料(2人分)

<イカボール>

ロールイカ	1杯
蓮根	小1/2節
卵	L1/2個
酒	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

<おろし煮>

大根	3~4cm
顆粒だし	小さじ1/4
塩	少々
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2
水	1/2カップ
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2
絹さや	2枚
人参(花型)	小6枚

○ 作り方

<イカボール>

- ①ロールイカはさっと洗い、一口大に切っておく。
- ②蓮根は皮をむき、一口大に切っておく。
- ③①、②、塩、酒、卵、片栗粉を加え、
フードプロセッサー等でペースト状にする。
- ④③をスプーンなどで、一口大にすくい、160℃の油で
色づく程度に揚げる。

<おろし煮>

- ⑤大根は皮をむき、すりおろす。
- ⑥人参は皮をむき、花型に抜き、茹でる。
絹さやは筋を取り、下茹でし、斜めせん切りにする。
- ⑦鍋に水、顆粒だし、塩、酒、醤油を加え、煮立たせる。
おろしとイカボールを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に、イカボールを盛り付け、人参、絹さやを添える。

アボカドのコクとろ白和え

○材料(2人分)

<和え衣>

アボカド	1/4個
木綿豆腐	1/6丁
人参	適量
ほうれん草	1株

マヨネーズ	小さじ2
胡麻ペースト	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2

○ 作り方

- ①アボカドは、皮つきのまま縦に包丁を入れ、中心の種に沿ってぐるりと1周して切れ目を入れる。
両手で持ち、ねじりながら実を2つに分け、種に包丁の刃元を刺し、ねじって取り出す。皮をむき、1cm角に切る。
- ②人参は、皮をむき、千切りにして、軟らかめに茹でる。
ほうれん草は、根元を落とし、4～5cmの長さに切る。
軟らかめに塩茹でする。流水で冷やし、水気をきっておく。
- ③木綿豆腐は、ペーパータオルに包み、軽く水切りしておく。
(通常の白和えより、水切りを軽くすることで、なめらかな和え衣に仕上げる。固くなり過ぎない程度に、10分程度置いておく。)
- ④手でつぶした③をボールに入れ、マヨネーズ、胡麻ペースト、味噌、砂糖、醤油を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤①、②を加え、さっくり混ぜ、盛り付ける。

ゆかり香る長芋和え

○ 材料(2人分)

長芋	直径5cm×4cm程度
なめこ水煮	1/6袋
ゆかり	小さじ1/3
だし汁	小さじ1

○ 作り方

- ①長芋は、皮をむき、せん切りにする。
- ②①となめこ、ゆかり、だし汁加え、混ぜ合わせ、器に盛る。

だしで味わう減塩味噌汁

○ 材料(2人分)

<具>

（ 南瓜	50g
（ 新玉葱	中1/6個

<だし>

（ 煮干し	適量(多め)
（ 水	1.5カップ
味噌	小さじ2

○ 作り方

- ①煮干しは、頭とはらわたを除き、蒸発分を見込んだ水に1時間以上浸けておく。
- ②南瓜、新玉葱は厚めにスライスする。
- ③①を弱めの中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクを取りながら煮出し、煮干しを取り出す。
- ④③に②を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌を溶き入れ、器に盛る。

水まんじゅう～柏餅仕立て～

○材料(2人分)

片栗粉	小さじ4	こしあん	20g
砂糖	小さじ4	しそ	2枚
水	小さじ2		
熱湯	90cc	あんず缶	半割2切

○作り方

- ①器に、片栗粉、砂糖、水を加え、よく混ぜる。
- ②①に一気に熱湯を加え、手早く攪拌し、透明になるまで一気に混ぜ合わせる。
- ③ラップに、②を10cm程度に広げ、こしあんをのせる。②でこしあんを包み、ラップの口を閉める。
- ④氷水や冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ラップを取り除き、しそで包む。果物缶詰等を添える。

