



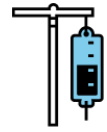
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2015年11月25日(水)12:00~14:00

第166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

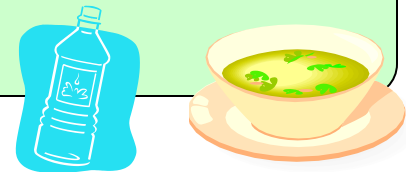
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



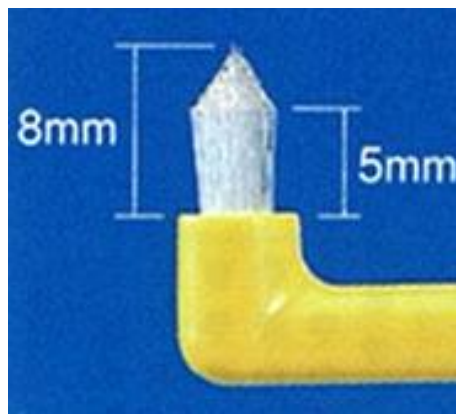
●痛み止めの薬を使う

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



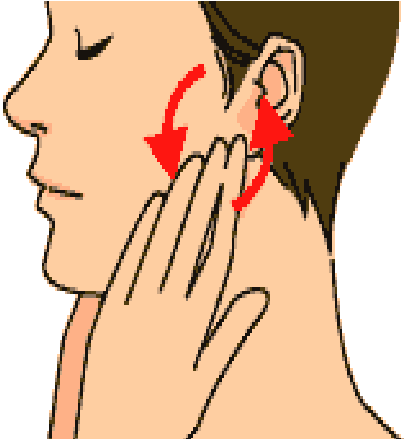
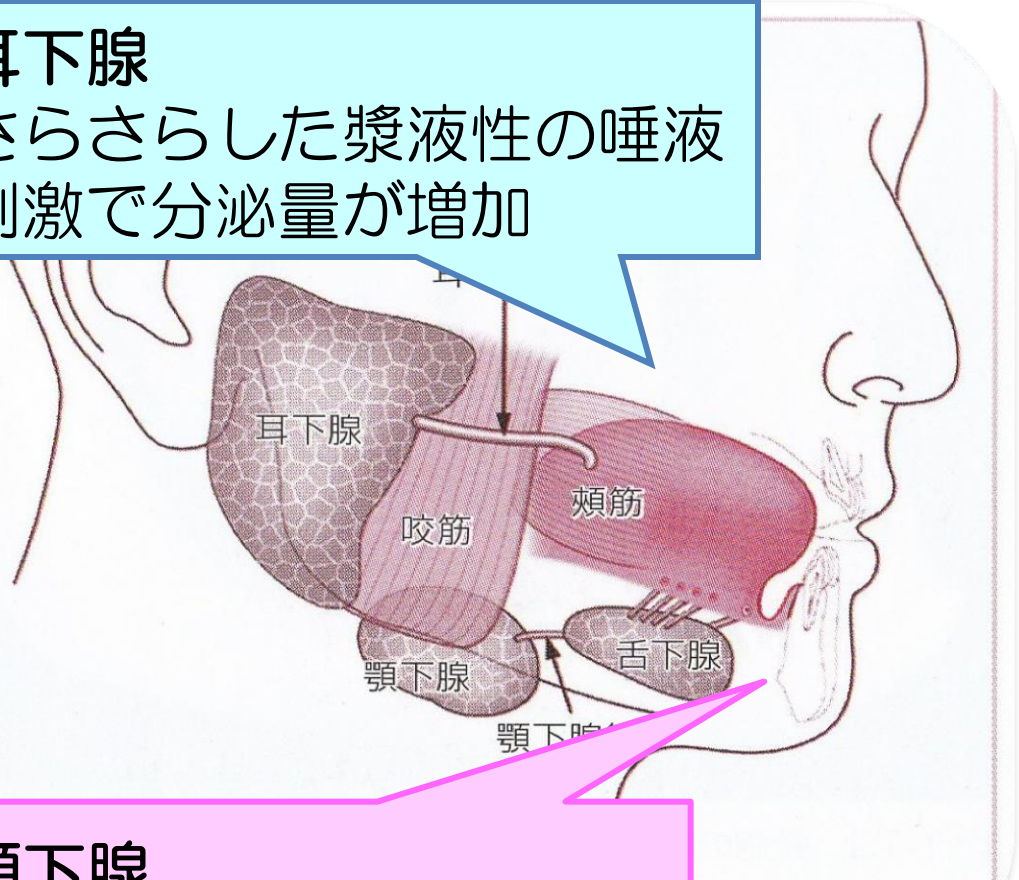
オイル
リップクリーム



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

口内炎・食道炎のメニュー

- とろとろ親子煮込みうどん
(297kcal たんぱく質15.7g 食塩相当量2.0g)

軟らかく煮込んだ麺&鶏を食べやすく
ひと鍋で出来る簡単あんかけうどん

- 重曹使用でとろける湯豆腐
(99kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量0.3g)

軟らかい絹豆腐を更に口当たり良く
一手間加えるだけでとろける食感に

- 簡単シュウマイ野菜煮込み
(69kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.8g)

皮が気になる焼売を煮込み料理に!!
豊富な野菜も切り方&加熱で量感↓

- やわらかさつまいも寒天
(131kcal たんぱく質 1.7g 食塩相当量0.0g)

のど越し良好♪少量高栄養デザート
もそもそした芋もミキサー使用で摂取可

栄 養 量
エネルギー596kcal たんぱく質24.9g 食塩相当量3.1g

簡単シュウマイ野菜煮込み



とろとろ親子煮込みうどん

重曹使用でとろける湯豆腐

とろとろ親子煮込みうどん

○材料(2人分)

うどん(茹で) 300g

だし汁 1カップ

めんつゆ(3倍濃縮タイプ)

40g

(つゆ全体の栄養価は1/2量で算出)

片栗粉 小さじ2

水 小さじ2

鶏もも肉 80g

鶏卵 S玉1個

玉葱 中1/5個

ほうれん草 2株

茹で塩 適量

○作り方

- ①鶏もも肉は、筋と脂を取り、細切りにする。
玉葱は皮を剥き、薄切りにする。
- ②ほうれん草は塩茹でし、流水にさらす。
よく絞り、4~5cmに切る。
- ③鍋に、だし汁、麺つゆを入れ、火にかける。
沸騰したら①を加え、火が通るまで加熱する。
- ④③にうどんをいれ、軟らかくなるまで煮込む。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみを付ける。ほうれん草を加え、
割りほぐした鶏卵を、混ぜながら流し入れる。器に盛る。

重曹使用でとろける湯豆腐

○材料(2人分)

絹ごし豆腐 1/2丁
油揚げ (薄めのもの)
1枚
水 1カップ
重曹 小さじ 1/2

胡麻ドレッシング
大さじ1

青葱 1~2本

*タレは症状に合わせてお好み可。
(例：めんつゆ、ポン酢等)

○ 作り方

- ①青葱は小口切りにする。
- ②ボウルに、胡麻ドレッシング、①を入れ、よく混ぜる。
- ③豆腐は4等分する。（加熱によって溶けいくので大きめがよい）
油揚げも4等分する。
- ④鍋に、水、重曹を入れ、よく混ぜる。
③を加え、弱火にかける。煮立って、汁が濁ってきたら、
お好みで取り出す。
- ⑤器に④を盛り、②のタレをかける。

簡単シュウマイ野菜煮込み

○材料(2人分)

シュウマイ (市販)
4個

人参 中1/8本

白菜 60g (1~2枚)

水 1/2カップ強
鶏がらスープの素

小さじ1/2

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/6

片栗粉 小さじ1/2

水 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

○ 作り方

- ① シュウマイ（お好み）は、半分に切る。
- ② 人参は、皮を剥き、千切りにする。
白菜は、細切りにする。
- ③ 鍋に、水、鶏からスープの素、②を入れ、火にかける。
火が通ってきたら、①を加える。
- ④ 全体がやわらかくなったら、酒、醤油を加え、
水溶き片栗粉でとろみを付ける。ごま油をまわし入れる。
器に盛る。

やわらかさつまいも寒天

○材料(2人分)

<さつまいも寒天>

さつまいも	40g
水	大さじ2.5
牛乳	大さじ5
砂糖	小さじ5
粉寒天	0.6g

<レンジでりんごソース>

りんご	1/4個
赤ワイン	小さじ2
砂糖	小さじ5
レモン汁	小さじ1/4

○作り方

<さつまいも寒天>

- ① さつまいもは皮を剥き、一口大に切り、やわらかく茹でる。
- ② ①をミキサーでなめらかになるまで、よく攪拌する。
- ③ 鍋に、水、砂糖、粉寒天を入れ、よく混ぜる。
火にかけて、穏やかな沸騰を保ちながら、2~3分煮溶かす。
- ④ ③に、常温に戻しておいた牛乳を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ①に、④を少しずつ加え、混ぜていく。
器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<レンジでりんごソース>

- ⑥ りんごは皮を剥き、すりおろす。（フードプロセッサー等で代用可）
- ⑦ 耐熱容器に⑥、赤ワイン、砂糖、レモン汁を入れ、よく混ぜる。ラップをし、電子レンジで3~4分加熱する。
- ⑧ 1度取り出し、よく混ぜ、ラップをし3~4分加熱する。
- ⑨ 水気がなくなるまで、よく混ぜ、加熱を繰り返す。
（ラップは外しておく）
- ⑩ ⑤に⑨のソースをかける。