

---

# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2017年7月26日（水）12：00～14：00

第199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

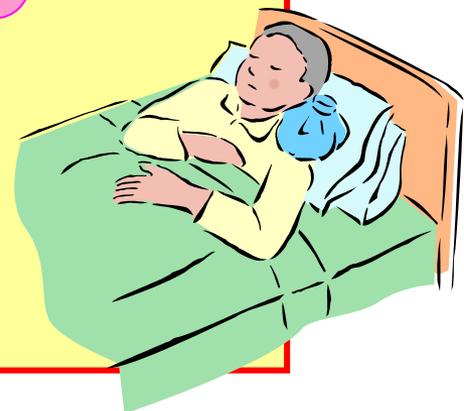
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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。

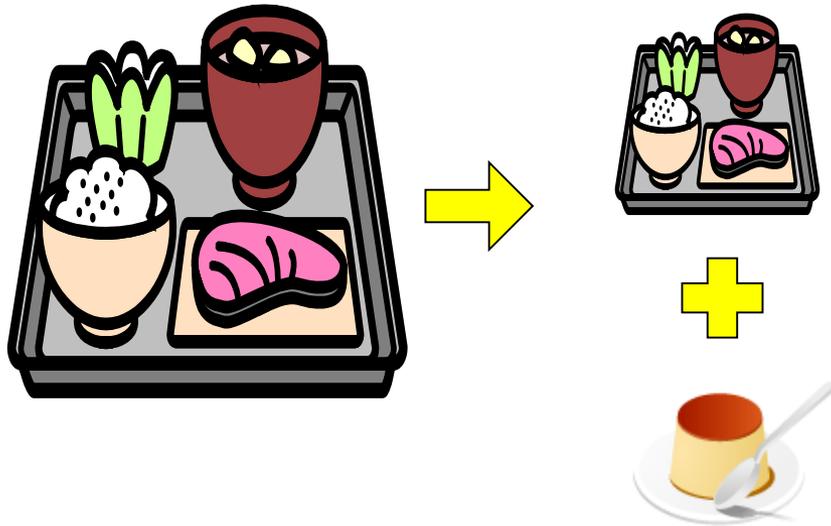
※好みの味が選択できる。

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



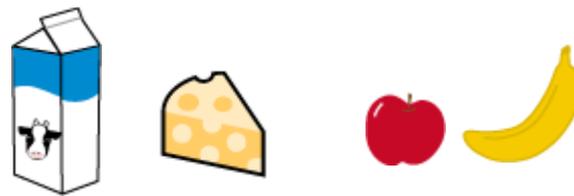
## < 副菜 >

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



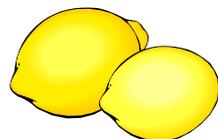
ゼリー・プリン類

- ・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

# 吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

▶2種のライスボウル  
(しゅうまい・うめゆかり)  
(253kcal たんぱく質8.5g 食塩相当量0.8g)

昆布や梅の風味で食べやすく！！  
小分けなので食べられるタイミングで

▶柔らか鶏の香味ソースがけ  
(182kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.9g)

レンジでおいしく簡単に調理♪  
パイナップルの効果で柔らか鶏に

▶さわやか春雨オレンジサラダ  
(27kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.3g)

さわやかな香りで嘔気も抑えられる  
オレンジ以外にも好きな果実でOK

▶消化に良い香りすまし  
(39kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.6g)

しょうがの香りで吐き気・嘔気↓  
山芋落としの消化に良いすまし

▶ひんやり牛乳白玉  
(113kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.5g)

牛乳使用で手軽にエネルギーUP！  
りん風味のみたらしあんがすっきり

▶レモンの自家製スポーツドリンク  
(21kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.2g)

脱水時があると安心なスポーツドリンク  
甘さ調節でお好きな飲みやすさに！

栄養量 エネルギー635kcal たんぱく質24.4g 食塩相当量3.3g

# 吐き気・嘔吐がある時におすすめメニュー

柔らか鶏の香味ソースかけ



ひんやり牛乳白玉



さわやか春雨オレンジサラダ



消化に良い香りすまし



2種のライスボウル(しゅうまい・うめゆかり)



## 2種のライスボウル（しゅうまい）

### ▶ 材料（2人分）

米	50g	片栗粉	小さじ3
キャベツ	30g	昆布茶	0.6g
冷凍エビ	15g	塩	0.2g
はんぺん	20g	青のり	少々
絹ごし豆腐	30g		

## ▶ 作り方

①お米は洗淨し、炊飯する。

②キャベツ、解凍した冷凍エビ、はんぺんをみじん切りにする。

③ボウルに②と絹ごし豆腐、片栗粉、昆布茶を入れよくこねる。

④③がまとまったら、ラップに①を広げ③を乗せて包む。そしてクッキングシートの上に並べる。

⑤フライパンに水を張り、④をのせ、ふたをする。

⑥⑤を火にかけて、10分蒸す。

⑦⑥をお皿に盛る。青のりと塩を混ぜ上からまぶして完成。

# 2種のライスボウル（うめゆかり）

## ▶ 材料（2人分）

米	50g	砂糖	小さじ1
梅干	4g	酢	小さじ1
しそ	1枚		
ゆかり	0.6g		

## ▶ 作り方

- ①お米は洗米し、炊飯する。
- ②梅干は種を取り、包丁でたたく。大葉は千切りにする。
- ③ボウルに砂糖、酢を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ④ボウルに①、②、③、ゆかりを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ラップを広げ④を乗せ、包み込んで丸く成形する。
- ⑥お皿に盛り完成。

# 柔らか鶏の香味ソースがけ

## ▶ 材料（2人分）

鶏もも肉	100g
長ネギ	40g
パイン缶詰	30g
酒	小さじ4
おろししょうが (長ネギ(青))	4g

醤油	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2
水	大さじ2
鶏がらだし	1.6g

もやし	20g
パプリカ(赤)	20g
パプリカ(黄)	20g

## ▶ 作り方

- ①鶏もも肉は水で洗い、水気をふき取る。包丁を入れ、観音開きにする。
- ②長ネギは白い部分をみじん切りにする。青い部分は適当な大きさに切る。
- ③ボウルに②のみじん切りのねぎ、おろししょうがを入れ混ぜる。
- ④耐熱容器に①を乗せ、②の青ねぎ、③、パイン缶を乗せる。上から酒をかけてラップをしレンジで3分加熱する。
- ⑤ボウルに醤油、酢、砂糖、ごま油、水、鶏がらだしを入れよく混ぜる。
- ⑥野菜類を洗浄し、パプリカ（赤・黄）は細く切る。鍋に湯を沸かし、パプリカ（赤・黄）ともやしを茹でる。
- ⑦お皿に⑥を敷き、④を乗せる。⑤の調味液をかけて完成。

# さわやか春雨オレンジサラダ

## ▶ 材料（2人分）

春雨（乾燥） 6g

レタス 60g

ハム 1/2枚

ミニトマト 40g

きゅうり 20g

オレンジ 30g

オリーブオイル 小さじ1

醤油 4g

オレンジ果汁 10g

こしょう 少々

白炒りごま 少々

## ▶ 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨を茹でる。茹だったらザルに空け、冷水で冷ました後適当な長さに切る。
- ②レタスは細く切り、さっと湯通しする。ハムは細く、ミニトマトは半分に、きゅうりは千切りにする。
- ③オレンジは皮をむき、くし切りにし横半分に切る。
- ④ボウルに①、②を入れ、混ぜる。お皿に盛り③を添える。
- ⑤オレンジは絞って果汁にする。
- ⑥ボウルにオリーブオイル、醤油、しぼったオレンジ果汁、こしょうを入れよく混ぜる。
- ⑦④に⑥をかけ、白炒りごまをまぶして完成。

# 消化にいい！香りすまし

## ▶ 材料（2人分）

和風だし	240ml	大和芋	40g
薄口醤油	4g	片栗粉	8g
塩	ひとつまみ	しょうが	4g
		三つ葉	2本

## ▶ 作り方

- ①大和芋の皮をむき、おろし金ですりおろす。  
片栗粉を混ぜ、練る。
- ②鍋に出汁を沸かし、すりおろししょうが、薄口醤油、  
塩で味を整える。
- ③①をスプーンなどで丸く整え、②に落とし入れる。
- ④鍋に湯を沸かし、三つ葉を茹でる。茹でたら三つ葉を  
結ぶ。
- ⑤お椀に③、④を入れ完成。

# ひんやり牛乳白玉

## ▶ 材料 (2人分)

白玉粉 40g

牛乳 30g

醤油 小さじ1

砂糖 小さじ4

水 大さじ2

レモン汁 2g

片栗粉 小さじ1

きなこ 少々

## ▶ 作り方

- ①鍋に醤油、砂糖、水、レモン汁を入れ加熱する。  
ふつふつとしてきたら片栗粉を入れかき混ぜる。
- ②①を冷蔵庫で冷やす。
- ③ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ入れよく練る。
- ④みみたぶ程の柔らかさになったら丸く形を整える。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れる。ボウルに氷水を用意し、  
表面に上がってきた④を取り出し、氷水で冷やす。
- ⑥⑤が冷えたら水を切ってお皿に盛る。
- ⑦②を⑥の上からかけ、きな粉をまぶして完成。

# レモンの自家製スポーツドリンク

## ▶ 材料（2人分）

水	100ml	塩	0.4g
砂糖	大さじ1	レモン汁	小さじ2

## ▶ 作り方

- ①容器に水、砂糖、塩、レモン汁を入れ、溶けるまでよくかき混ぜる。
- ②冷やしてコップにそそぎ完成。