

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2017年12月13日（水）12：00～14：00

第207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

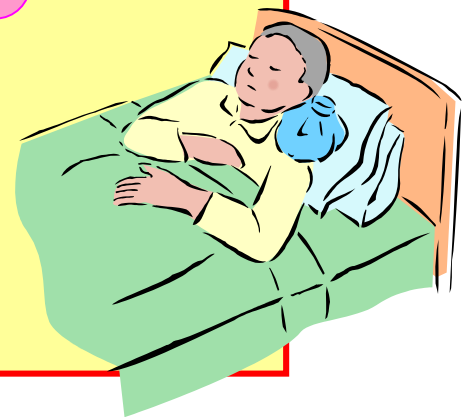
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

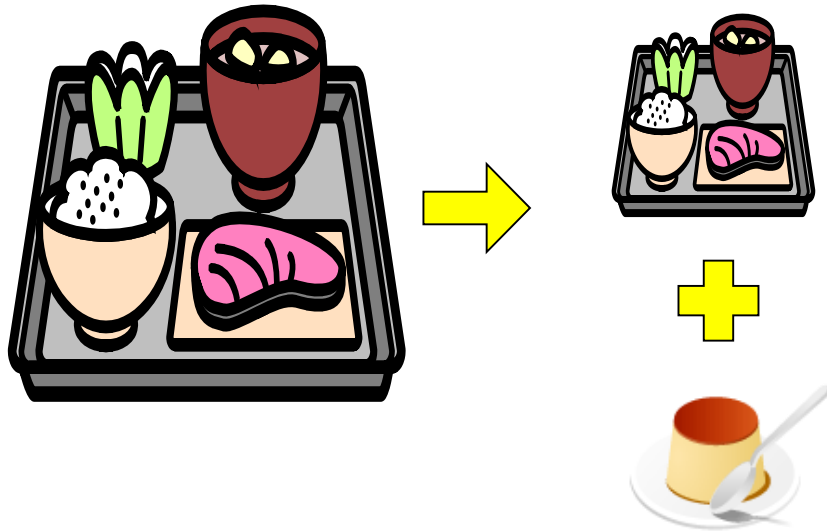
※好みの味が選択できる。

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

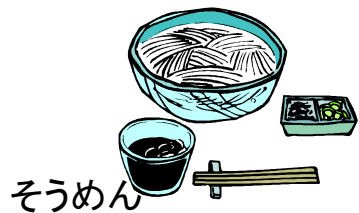


< その他 >

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



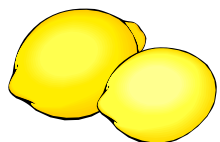
ゼリー・プリン類

- ・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

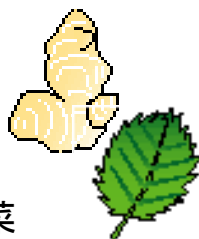
●においを抑えましょう



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

- ▶ 万能香味みそ玉茶漬け
(226kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.9g)

生姜と大葉を入れて香り豊かにみそ玉にして、作り置きも可能！

- ▶ 豆腐の彩り茶巾
(112kcal たんぱく質12.4g 食塩相当量0.9g)

ラップで包んで簡単に茶巾が出来るすだち風味のあんかけでさわやかに

- ▶ 冬のあったかトマト煮
(39kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.6g)

具材を煮込むだけ手間いらずな1品牛乳などでシチューにアレンジ可能

- ▶ サーモンのさっぱり塩麹マリネ
(80kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.8g)

レンジの加熱調理で魚の臭みを軽減！寿司酢を使って簡単調味&吐き気↓

- ▶ 混ぜるだけ！さわやかみかんケーキ
(221kcal たんぱく質7.3g 食塩相当量0.2g)

みかんの酸味が効いて食べやすく食べられるときに間食としても◎

栄養量 エネルギー679kcal たんぱく質30.1g 食塩相当量3.3g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

豆腐の彩り茶巾



サーモンの
さっぱり塩麹マリネ



冬のあったかトマト煮



混ぜるだけ！
さわやかみかんケーキ

万能香味みそ玉茶漬け



万能香味みそ玉茶漬け

▶ 材料 (3人分：1合)

| | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| 米 | 1合 | 生姜 | 10g |
| 水 | 2カップ | 大葉 | 1~2枚 |
| 小ねぎ | 少々 | 味噌 | 小さじ2 |
| 緑茶 | 1.5カップ | みりん | 大さじ1/2 |
| | | 酒 | 小さじ1 |
| | | ごま油 | 小さじ1 |



▶ 作り方

①お米は洗淨し、炊飯する。

②生姜は皮をむきみじん切り、大葉もみじん切りにする。

③ボウルに②、味噌、みりん、酒、ごま油を入れ味噌玉を作る。

④小ねぎは小口切りにする。

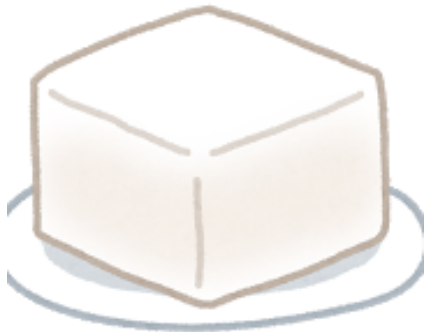
⑤茶碗に①を盛り、その上に丸めた③を乗せる。

⑥⑤に温かい緑茶をかけ、④を散らして完成。

豆腐の彩り茶巾

▶ 材料（2人分）

| | | | |
|-------|------|--------|------|
| 絹ごし豆腐 | 100g | さやいんげん | 20g |
| 鶏ひき肉 | 40g | しいたけ | 30g |
| 銀杏水煮 | 4粒ほど | 和風だし | ½カップ |
| 人参 | 10g | 醤油 | 小さじ1 |
| 塩 | 一つまみ | 塩 | 一つまみ |
| 片栗粉 | 小さじ2 | すだち果汁 | 適量 |
| | | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | | 水 | 小さじ1 |



▶ 作り方

- ①絹ごし豆腐はあらかじめ水を切っておく。
- ②さやいんげんは筋を取り、下茹でをする。斜めに切る。
しいたけは軸を除き、薄くスライスする
- ③人参は皮をむいてみじん切りにする。
- ④ボウルに絹ごし豆腐、鶏ひき肉を入れ、
二つがなじむまでこねる。そこに③、銀杏、塩、片栗粉
を入れ混ぜる。
- ⑤広げたラップに④を適量乗せ、包み上げたら
輪ゴムでとめる。
- ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤をそのまま入れ、
固まるまで（5～10分）加熱する。
- ⑦鍋に出汁を沸かし、②、醤油、塩を入れ5分程火にかける。
- ⑧⑦にすだち果汁を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑨ラップから取り出した⑥をお皿に盛り、⑧をかけて完成。

冬のあったかトマト煮



▶ 材料（2人分）

| | |
|-------------|-----|
| トマトダイス缶 | 40g |
| 玉ねぎ | 20g |
| かぼちゃ | 40g |
| お好みのショートパスタ | |
| 乾燥 | 10g |

| | |
|--------|-------|
| 水 | 1カップ |
| コンソメ顆粒 | 2g |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |

▶ 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて薄いくし切りに、かぼちゃは一口大に切る。
- ②鍋にトマトダイス缶、①、水、コンソメ顆粒、塩、こしょうを入れ火にかける。沸騰したらショートパスタを入れる。
具材が柔らかくなったら火を止める。
- ③器に盛り完成。



サーモンのさっぱり塩麹マリネ



▶ 材料 (2人分)

サーモン 40g

かぼ 40g

きゅうり 20g

パプリカ (赤) 10g

パプリカ (黄) 10g

酒 小さじ2

こしょう 少々

塩麹 10g

寿司酢 小さじ1強

オリーブオイル 小1強

白すりごま 1g

▶ 作り方

- ①かぶは洗って葉を1cm程度残して落とす。皮をむき、8等分にくし切りにする。
きゅうりはピーラーで皮をまだらにむき、縦半分にし5mmの厚さで斜めに切る。
パプリカ（赤・黄）は千切りにする。
- ②サーモンは薄く削ぎ切りにする。
- ③耐熱ボウルに①、②、酒を入れて500W3分で加熱する。
- ④ボウルにこしょう、塩麴、寿司酢、オリーブオイルを入れよくかき混ぜる。
- ⑤③に④を入れ、粗熱を取った後に冷蔵庫で冷やす。
- ⑥冷えたらお皿に盛り、白すりごまを散らして完成。

混ぜるだけ！さわやかみかんケーキ

▶ 材料（2人分）

小麦粉 大さじ3弱

ベーキングパウダー
2g（小1/2）

粉砂糖 小さじ4

ミント（お好みで）

牛乳 60g

卵 1個

はちみつ 小さじ2

サラダ油 大さじ1

みかん缶詰 60g



☆マグカップやマフィンカップ2個

▶ 作り方

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ②①に牛乳、溶き卵を入れよく混ぜ合わせる。
混ぜたらはちみつ、サラダ油を入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ③みかん缶詰はシロップを切り②に入れて再度混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに③を入れ180度で予熱をしたオーブンで15分加熱する。
- ⑤④をオーブンから出して冷ます。
粉砂糖を上からふりかけてお好みでミントを添えて完成。

☆マグカップで作る場合にはレンジで600Wで8分の加熱