

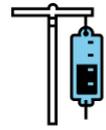
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2018年2月28日(水)12:00～14:00

第210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 □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

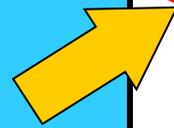
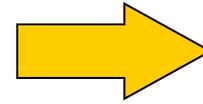
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- □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



□内炎・食道炎

副作用による口内炎の発症時期

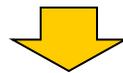
●抗がん剤治療の場合

- 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

□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

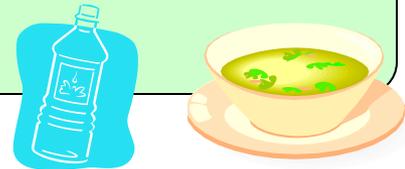
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

□ 腔 ケ ア

□ 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 □ 腔 内 細 菌 数 の 減 少



● □ 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、 □ 腔 ケ ア 用 テ ィ ッ シ ュ

● □ 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



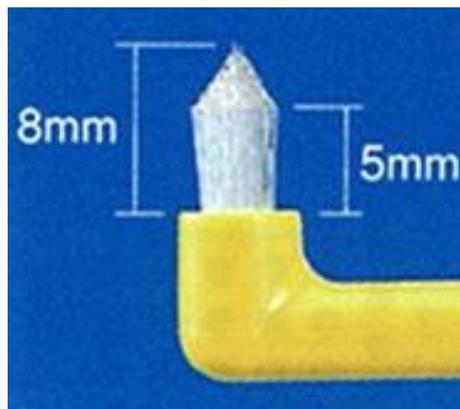
● 痛 み 止 め の 薬 を 使 う

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



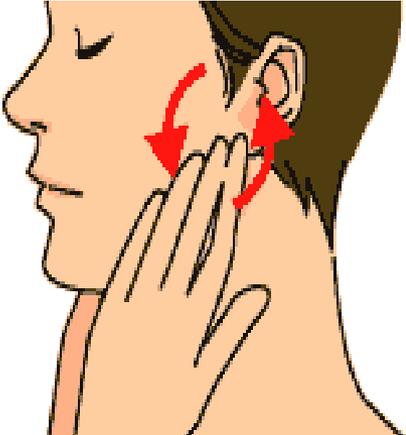
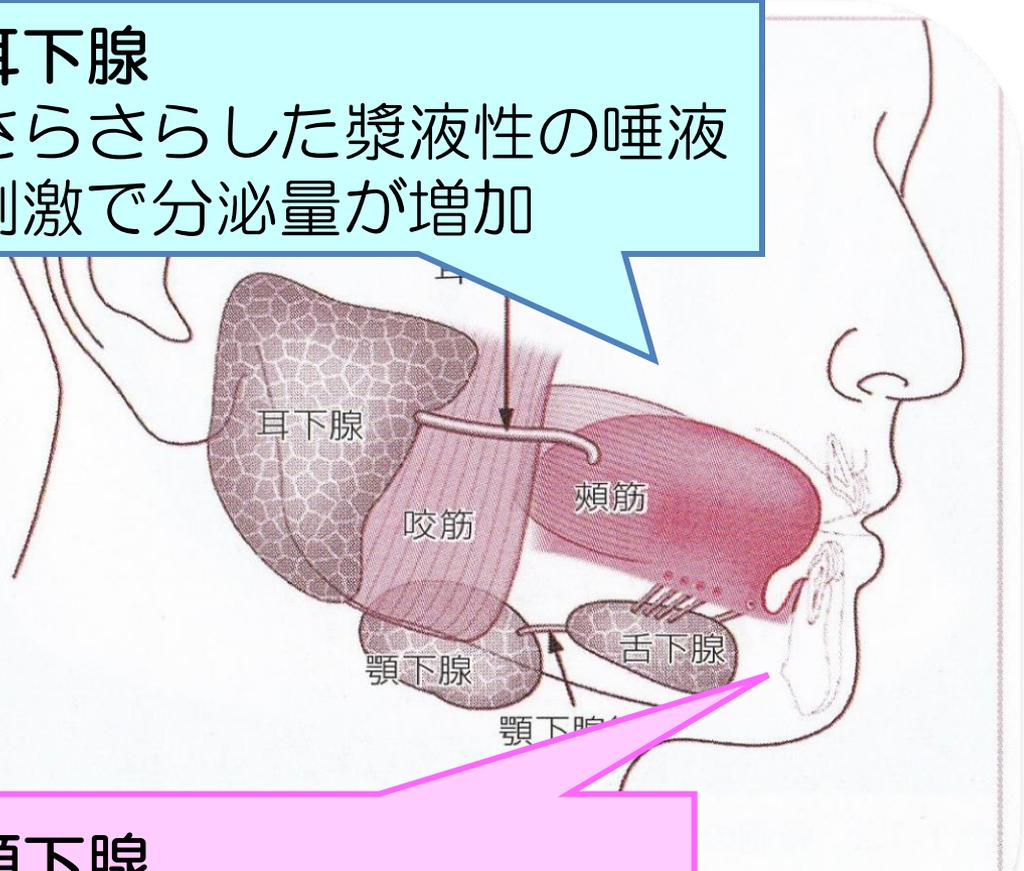
オイル
リップクリーム



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

○チーズライス

～ポタージュでリゾット風～

(231kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.2g)

チーズは炊き込むだけでOK♪
ポタージュと一緒になら喉越しも良好

○豆腐ポタージュ

(112kcal たんぱく質6.7g 食塩相当量0.9g)

豆腐を使ったマイルドなスープ♪
分量次第で濃度の調節も簡単！

○里芋バーグ～レタスあんかけ～

(96kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.6g)

里芋の粘りで喉越し良い仕上がりに
加熱したレタスで優しい食感プラス

○ほうれん草の^{こがね}黄金和え

(30kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.1g)

南瓜をペーストにして和え衣に！
調味料を変えれば簡単アレンジ♪

○千切り白菜～にんじんジュレ～

(14kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4g)

切り方次第で食べやすさもUP！
ジュレでさらに食べやすく♪

○しっとり紅茶ティラミス

(101kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.2g)

食パンで手軽さ+しっとり感を演出
重ねるだけなのに本格デザート♪

栄養量 エネルギー583kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量2.4g

口内炎・食道炎のメニュー

しっとり紅茶ティラミス

里芋バーグ~レタスあんかけ~

千切り白菜
~人参ジュレ~

ほうれん草の黄金和え

チーズライス
~ポターージュでリゾット風~

豆腐ポターージュ



チーズライス ～ポタージュでリゾット風～

○材料(1合分：約3人分)

精白米	1合
粉チーズ	大さじ2
バター	大さじ1/2
鶏卵	1個(Mサイズ)



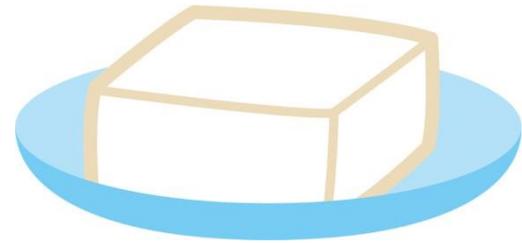
○作り方

- ① 米を研いで釜に入れたら粉チーズ、バターを加えて通常の水分量で炊飯する。
- ② 炊き上がったら釜の中に溶き卵を流し入れ保温のまま10分以上置く。(卵が多い場合は途中で混ぜると良い)
- ③ ②を器に盛り完成。
【豆腐ポタージュ】と一緒に召し上がれ♪

豆腐ポタージュ

●材料(2人分)

豆腐	120g
たまねぎ	50g
牛乳	1カップ
味噌	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



●作り方

- ① たまねぎは薄皮をむき、洗ったらみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、レンジで加熱する。
(500Wで2分程度)
- ③ 牛乳に①、豆腐、味噌を入れ一緒にミキサーにかける。
- ④ 鍋に③を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩、こしょうで調味して器に盛り付けて完成。

里芋バーグ～レタスあんかけ～

○材料(2人分)

里芋※	100 g
鶏ひき肉	30 g
長ねぎ	20 g
塩	少々
片栗粉	小さじ1強
油	小さじ1/2

レタス	30 g
出汁	1/2カップ
薄口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2

※里芋は冷凍でもOK！



○作り方

- ① 出汁、薄口しょうゆ、みりん、片栗粉を合わせておく。
- ② 里芋は洗って皮をむき、一口大に切る。
- ③ 長ねぎは洗って、みじん切りにする。
- ④ レタスは洗って3cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。
- ⑤ 耐熱容器に②、③、鶏ひき肉を入れてラップをしレンジで加熱する。(500Wで3分～4分程度)
- ⑥ ⑤に塩と片栗粉を加えマッシャー等で潰し、よく混ぜる。
- ⑦ 人数分に等分し、俵型に成形する。
- ⑧ フライパンに油をひき、⑦を焼く。
全面に焼き色が付くように動かしながら焼く。
- ⑨ ⑧に①を加え、トロミがつくまで弱火で加熱する。
- ⑩ トロミがついたら火を消し④を加え、蓋をして余熱でしんなりさせる。
- ⑪ 器に盛り付けて完成。

ほうれん草の黄金和え

○材料(2人分)

ほうれん草	40g	かぼちゃ	40g
		練りごま	小さじ1
		濃口しょうゆ	少量
		砂糖	小さじ2/3

○作り方

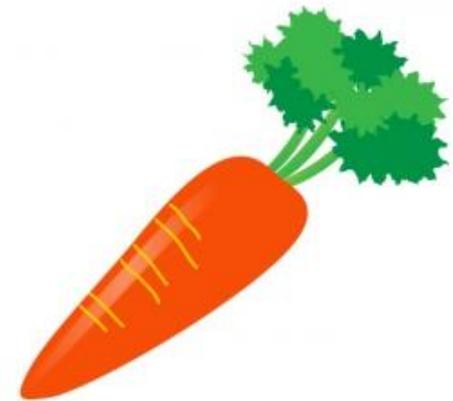
- ① ほうれん草は洗って根を取り、3cm幅に切る。
- ② 沸騰した鍋に①を入れて茹でる。(1分30秒程度)
- ③ ②が茹で上がったらザルにあけて冷ます。
- ③ かぼちゃは洗って綿と種を取り、一口大に切ったら濡れた布巾等で包み、耐熱容器に入れてラップをしレンジで加熱する。(500W3分程度)
- ④ ③の皮をむき、マッシャー等でなめらかにしたら練りごま、しょうゆ、砂糖を加えて良く混ぜ合わせる。
- ⑤ ②と④を和え、器に盛り付けて完成。



干切り白菜～人参ジュレ～

○材料(4人分)

白菜	200 g	ゼラチン	1.5 g
人参	40 g	水(ゼラチン用)	小さじ4
昆布茶(粉末)	小さじ1/2		
塩	ひとつまみ		
水(煮る用)	1/2カップ		



○ 作り方

- ① 白菜は洗って5cm長さ、5mm幅の千切り(繊維を経つように)にする。
- ② 沸騰した鍋で①を茹でる。(1分程度)
- ③ 茹で上がったらザルにあけて冷ます。
- ④ ゼラチンを水(ゼラチン用)でふやかしておく。
- ⑤ 人参は洗って皮をむき、みじん切りにする。
- ⑥ 鍋に水(煮る用)、⑤を入れ、蓋をして弱火で加熱する。
- ⑦ 沸騰したら火を止め昆布茶、塩、④を入れてよく混ぜる。
- ⑧ ミキサーに⑦を入れてなめらかにする。
- ⑨ ⑧を器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ ③を器に盛りつけジュレ状になった⑨をかけて完成。



しっとり紅茶ティラミス

○材料(3人分)

サンドイッチ食パン	3枚
紅茶(濃く抽出したもの)	1/2カップ強
はちみつ	小さじ2
プレーンヨーグルト	150g
砂糖	小さじ3
バニラエッセンス	適量
ココアパウダー	適量



○ 作り方

- ① 紅茶にはちみつを溶かす。
- ② 食パンを2cm角に切り、①に浸す。
- ③ プレーンヨーグルトはザルで水切りしておく。(30分程度)
- ④ 水切りが終えた③に砂糖、バニラエッセンスを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 容器に②→④→②→④の順で重ねていく。
仕上げにココアパウダーをふるい完成。

