

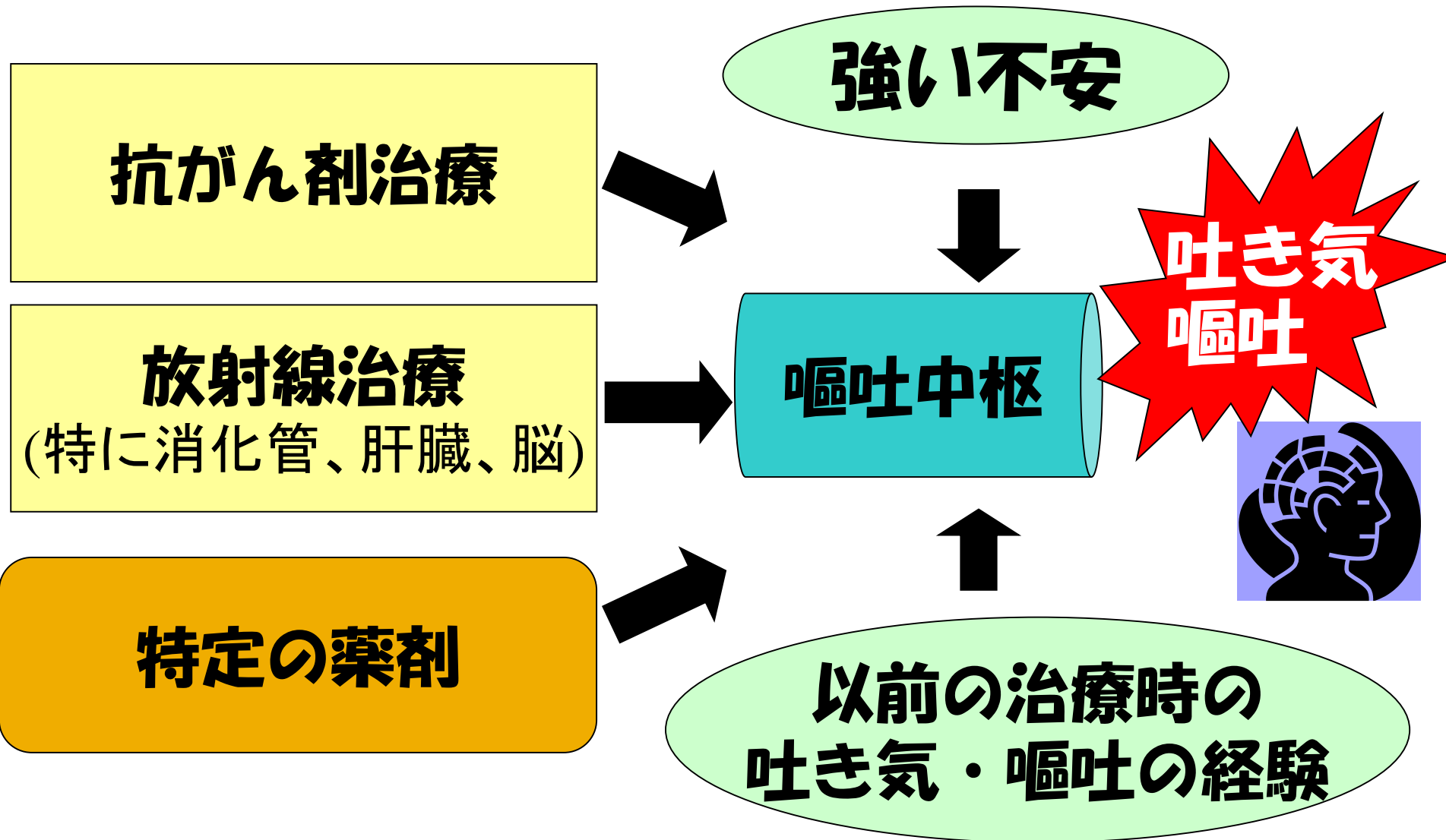
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2018年4月25日（水）12：00～14：00

第214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



嘔吐による体への影響

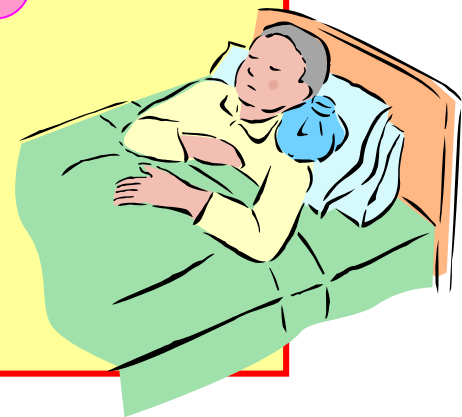
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

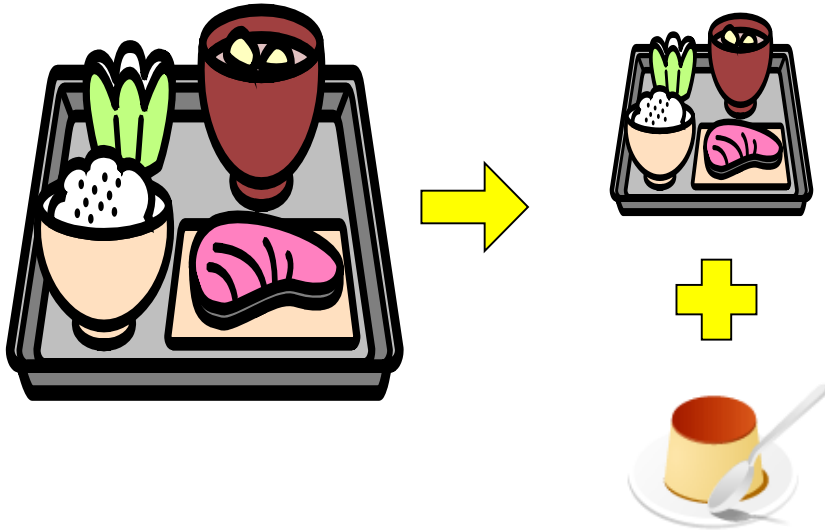
※好みの味が選択できる。

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

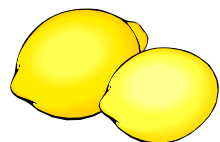
果物



ゼリー・プリン類

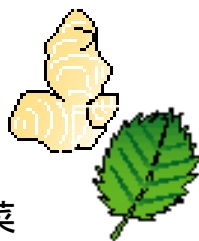
- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

●においを抑えましょう



レモン等
柑橘類

ハーブ



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

- ▶ アレンジ可能なさっぱりトマト粥
(158kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.9g)

トマトの酸味で食べやすいお粥！
チーズやコンソメで洋風アレンジも

- ▶ 香りよい和風オープンオムレツ
(223kcal たんぱく質12.8g 食塩相当量0.9g)

具材を混ぜて焼くだけの簡単調理
朝昼夕いつでも食べられる♪

- ▶ ほうれん草の白和え
～はちみつレモン～
(35kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.0g)

レモン風味で吐き気ありでも○
はちみつ使用で手軽にカロリーUP

- ▶ ほうれん草の白和え
～梅マヨ和え～
(42kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.5g)

上記のはちみつレモンと食べ比べ！
マヨネーズを使ってもカロリーUP

吐き気・嘔吐のある時におすすすめのメニュー

- ▶ とろとろ白菜の生姜味噌汁
(26kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.7g)

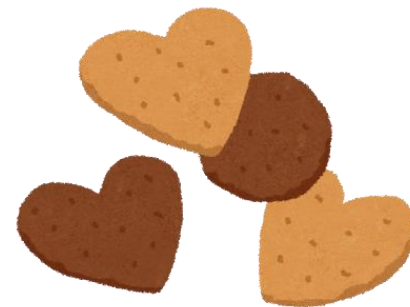
生姜のさわやかな風味で吐き気を↓
具材をよく煮込んで消化に優しく！

- ▶ 脱水予防に！クラッシュポカリゼリー
(31kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.0g)

ゼリーでスポーツドリンクの甘さ↓
フルーツで彩り良く食欲をそそる♪

- ▶ 焼かない簡単クッキー
(114kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.0g)

取り置いておける間食用クッキー
調理工程が少なく、手軽に作れる！



栄養量

エネルギー562kcal

たんぱく質20.2g

食塩相当量3.0g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

香りよい和風オープンオムレツ



脱水予防に！
クラッシュポカリゼリー



焼かない簡単クッキー

ほうれん草の白和え
～はちみつレモン～
～梅マヨ和え～



アレンジ可能な
さっぱりトマト粥



とろとろ白菜の
生姜味噌汁



試食時のポイント

- 現在、吐き気、嘔吐がある場合は無理せず食べましょう。
ゼリーやスープなど食べやすいものを選んでみてはいかがでしょうか。
- 体調が良い方も、料理から出る匂いや見た目などを感じながら試食をしてみてください。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



アレンジ可能なさっぱりトマト粥

- ▶ 材料（4人分：1合） 目安：3合炊き炊飯器で1合まで

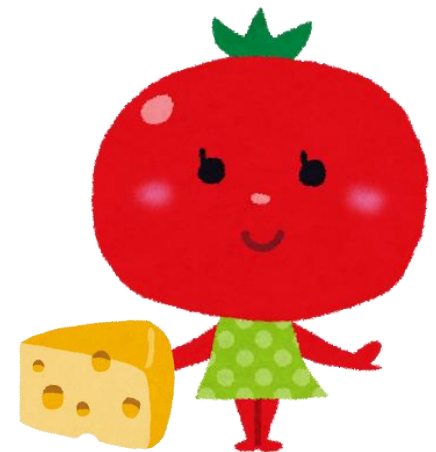
精白米	1合	和風顆粒だし	4g
ダイストマト缶	80g	塩	小さじ1/2
長ねぎ	20g	白炒りごま	小さじ2
水	2.5カップ		

▶ 作り方

- ① 長ねぎを洗い、小口切りにする。
- ② 精白米をとぎ、炊飯器に白炒りごま以外の材料を入れる。
- ③ よくかき混ぜて、通常炊飯する。
- ④ 炊けたら茶碗に盛り白炒りごまをふって完成。

<アレンジ方法>

- リゾット風：和風顆粒だし4g → コンソメ小さじ2
水2.5カップ → 水2カップ + 牛乳1/2カップ
お好みでとろけるチーズや鶏肉を入れて炊けば、カロリーアップ！



香りよい和風オープンオムレツ

▶ 材料（2人分）

ツナオイル缶 50 g

じゃがいも 50 g

玉ねぎ 20 g

パプリカ赤 20 g

パプリカ黄 20 g

大葉 1枚

卵 2個

塩 ふたつまみ

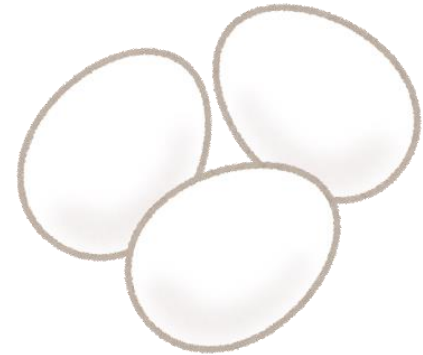
サニーレタス 2枚

味噌 小さじ1

練りごま 小さじ1

和風だし 大さじ1 弱

オリーブオイル 小さじ1



▶ 作り方

- ① ツナは油を切る。
- ② ジャガイモを洗い皮をむき5mm角に切り、茹でる。
- ③ 玉ねぎ、パプリカ赤・黄を洗い、1cm角に切る。茹でる。
- ④ 大葉は粗みじん切りにする。
(風味を強くしたい場合は細かくみじん切りにする)
- ⑤ ボウルに卵を溶き、そこへ①②③④と塩を混ぜる。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひき、⑤を流し入れる。
- ⑦ ⑥を中火で3分焼く。周りが固まりはじめたら蓋をして弱火で5分焼く。
- ⑧ ボウルに味噌、練りごま、出汁を入れてよく混ぜる。
- ⑨ ⑦をまな板の上に取り出し、人数分に切り分ける。
- ⑩ サニーレタスを洗う。サニーレタスの上に⑨を盛り、⑧を上からかけ完成。

ほうれん草の白和え～はちみつレモン～

▶ 材料（2人分）

ほうれん草	40 g	木綿豆腐	30 g
塩	少々	★ はちみつ	小さじ1
人参	6 g	レモン果汁	少量
もやし	16 g		(2 g)

▶ 作り方

- ① 木綿豆腐は1時間程度水切りをしておく。
- ② ほうれん草、人参、もやしを洗う。
- ③ ほうれん草を塩ゆでする。冷水にさらし、水気を絞ったら3cmの長さに切る。
- ④ 人参は皮をむき3cmの長さに拍子切り、もやしは半分に切る。
- ⑤ 人参、もやしを茹でる。冷水にさらし、水気を絞る。
- ⑥ ボウルに①、③、⑤、★を入れよく和える。
- ⑦ ⑥を器に盛り完成。



ほうれん草の白和え～梅マヨ和え～

▶ 材料（2人分）

ほうれん草	40 g
塩	少々
人参	6 g
もやし	16 g



木綿豆腐	30 g
マヨネーズ	小さじ1
梅干	1個
濃口醤油	小さじ1

▶ 作り方

- ① 木綿豆腐は水切りをしておく。
- ② ほうれん草、人参、もやしを洗う。
- ③ ほうれん草を塩ゆでする。冷水にさらし、水気を絞ったら3cmの長さに切る。
- ④ 人参は皮をむき3cmの長さに拍子切り、もやしは半分に切る。
- ⑤ 人参、もやしを茹でる。冷水にさらし、水気を絞る。
- ⑥ 梅干は種を取り、包丁でたたく。
- ⑦ ボウルに①、③、⑤、⑥、★を入れよく和える。盛り付けて完成。



とろとろ白菜の生姜味噌汁



▶ 材料 (2人分)

白菜 葉1枚

里芋 1個

生姜 10g

出汁 1と1/2カップ

味噌 小さじ2

小ねぎ 適量

▶ 作り方

- ① 白菜を洗い、1口大にざく切りにする。
- ② 里芋、生姜を洗い皮をむき、里芋は1口大、生姜は1～2mm程度にスライスする。
- ③ 出汁を沸かし、①、②を入れてよく煮込む。 (5.6分程度)
- ④ ③に味噌をとき、味を整える。
- ⑤ ④をお椀によそう。小ねぎを小口切りにし、うえからふりかければ完成。

脱水予防に！クラッシュポカリゼリー

▶ 材料（2人分）



スポーツドリンク	1/2カップ強
ゼラチン	2g

りんご	20g
果物缶詰 （ミックス）	20g
ミント	適量

▶ 作り方

- ① 鍋にスポーツドリンクを入れ火にかける。（ふつふつとしたら火を止める）
- ② ①に粉ゼラチンを少量ずつ振り入れ、溶けるまでよく混ぜる。
- ③ バットに入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ りんごを洗い皮をむき1cm角に切る。果物缶詰も同様に1cm角程度に切る。
- ⑤ ③が固まったら、フォーク等で細かく崩す。
- ⑥ 容器に④を入れ、上から⑤を入れる。ミントを上を飾り完成。

焼かない簡単クッキー

▶ 材料（2人分）

小麦粉 30g
サラダ油 小さじ1

イチゴジャム 小さじ1
砂糖 小さじ1

▶ 作り方

- ① ボウルにサラダ油、イチゴジャム、砂糖の順に混ぜ入れる。
- ② ①に小麦粉をふるい入れて混ぜる。（さっくり混ぜるように）
- ③ ②がひとまとまりになったら一口大に分け、丸める。
8mm程度の薄さにつぶして整形する。
- ④ 耐熱のお皿にクッキングシートをしき、③を乗せる。
- ⑤ 500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、完成。

★焦げやすいため、注意！

30秒ずつ、様子を見ながら適宜加熱すると良い。

★電子レンジの中心は焦げやすいので、中心を避けて置く。



