

# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2018年8月8日（水）12：00～14：00

第221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)

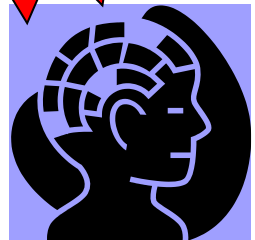
特定の薬剤

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

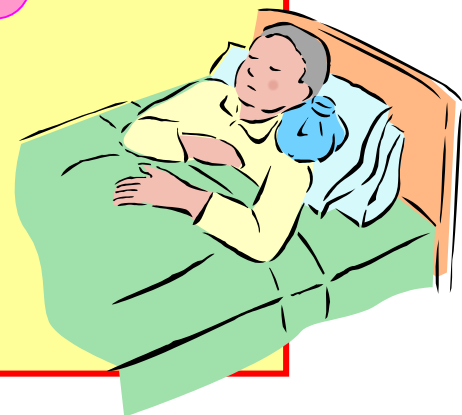
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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。

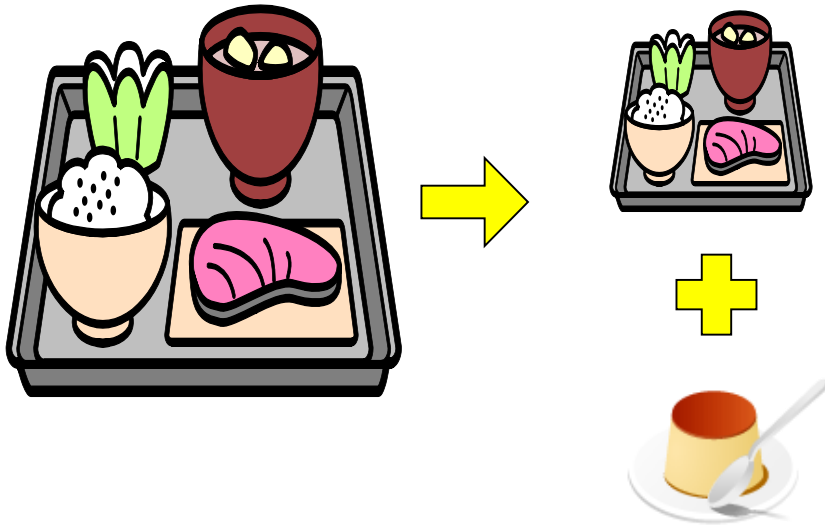
※好みの味が選択できる。

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

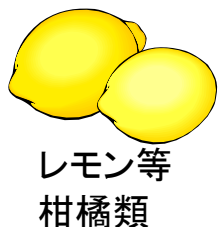


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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



- ・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

- ▶ 飲むヨーグルトの  
フレンチトースト  
(216kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.7g)

牛乳の代わりに飲むヨーグルト使用。  
酸味が効いてすっきりと食べやすい。

- ▶ 夏野菜の和風アクアパッツア  
(139kcal たんぱく質10.4g 食塩相当量0.7g)

レモンを使用でさわやかな味付けに。  
冷やしても美味しく食べられる♪

- ▶ そうめんのゆずこしょうサラダ  
(100kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.7g)

余りがちなそうめんをサラダに。  
ゆずこしょうの辛さが食欲増進に！

- ▶ やわらか野菜の  
ジンジャースープ  
(33kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量1.0g)

生姜の風味で香りよい一品に。  
市販のカット野菜を使用してもOK♪

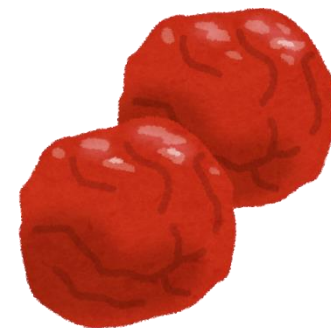
# 吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

- ▶ 脱水予防に！梅干ジュース  
(14kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.2g)

梅干の塩分で嘔吐後の塩分補給に○  
□をさっぱりさせることも出来る♪

- ▶ 梅干ジュースの  
一口シャーベット  
(14kcal たんぱく質0.0g 食塩相当量0.2g)

□直しに◎梅干ジュースのアレンジ!  
一口サイズのミニシャーベットに♪



栄養量 エネルギー505kcal たんぱく質20.7g 食塩相当量3.2g



# 吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー



凍らせて  
アレンジ!

脱水予防に！梅干ジュース

梅干ジュースの  
一口シャーベット

そうめんのゆずこしょうサラダ



飲むヨーグルトの  
フレンチトースト

夏野菜の和風アクアパッツァ

やわらか野菜の  
ジンジャースープ





# 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。



# 飲むヨーグルトのフレンチトースト

## ▶ 材料（2人分）

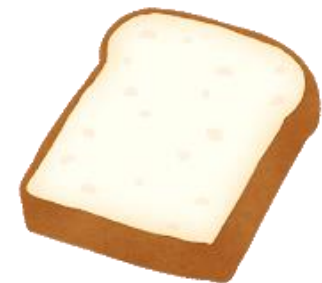
食パン 1枚  
（6枚切り）

バター 小さじ1

飲むヨーグルト  
3/4カップ

マーマレードジャム  
小さじ2

卵 1/2個



## ▶ 作り方

- ① 卵をよく溶く。  
バット等に溶き卵と飲むヨーグルトを入れよく混ぜる。
- ② 食パンを縦半分に切り、①に30分浸す。
- ③ フライパンを火にかけ、バターを溶かし②を焼く。  
3分程度焼き、きつね色になったら返して反対側も  
3分程度焼く。
- ④ ③をお皿にのせ、マーマレードジャムを  
お好み量かけて完成。

# 夏野菜の和風アクアパッツア

## ▶ 材料（2人分）

めかじき	2切れ
なす	40 g
ズッキーニ	40 g
たまねぎ	30 g
ミニトマト	2個

オリーブオイル

大さじ1弱

白ワイン

大さじ3弱

★

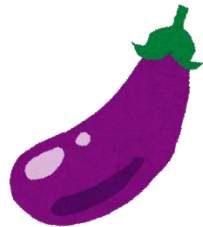
水

1/2カップ

塩

ふたつまみ

（1.2 g）



大葉

1枚

みょうが

5 g

レモン汁

小さじ2

## ▶ 作り方

- ① なすはヘタを落とし、1cmの厚さの半月切りにする。  
ズッキーニも同じく1cmの厚さの半月切りにする。  
玉ねぎは皮を剥き1cmの厚さくし切り、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、火にかける。  
めかじきをを両面焼く。焦げ目がついたら、その周りに①の野菜を彩りよく入れる。
- ③ ボウルに★を合わせる。（塩をよく溶かす）
- ④ ②に③を入れ、中火にかける。  
ふつつつとしてきたら弱火にし、5分加熱する。
- ⑤ 水分が少なくなってきたらお皿に盛る。  
大葉、みょうがを干切りにし、上に散らす。
- ⑥ ⑤に上からレモン汁をかけて完成。





# そうめんのゆずこしょうサラダ

## ▶ 材料（2人分）

そうめん（乾）	30g		ゆずこしょう	1g
きゅうり	40g	★	マヨネーズ	小さじ2
塩	（ひとつまみ）		濃口醤油	少々
ハム	1枚			（数滴）

蒸し鶏等で代用  
してもOK

## ▶ 作り方

- ① そうめんは半分に折り、袋に表記されている時間通りに茹でる。  
茹ったら冷水にさらして冷ます。水を切っておく。
- ② きゅうり、ハムは3cmの長さで千切りにする。
- ③ ②のきゅうりをボウルに入れ塩もみをする。柔らかくなったら水気を絞る。
- ④ ★をボウルに入れよく混ぜる。
- ⑤ ①、②、③の具材を④に入れよく和える。
- ⑥ お皿に盛り完成。



# やわらか野菜のジンジャースープ

## ▶ 材料（2人分）

じゃがいも	小1/4	水	1.5カップ
キャベツ	1枚	★ コンソメ	小さじ1弱
にんじん	10g	★ 塩	少々
生姜	2g	★ こしょう	少々

## ▶ 作り方

- ① じゃがいも、人参は皮を剥き、縦3cmの長さに千切りにする。  
キャベツも同様に縦3cmの長さに千切りにする。  
生姜は皮を剥く。一口大にし、2、3mmの薄さに切る。
- ② 鍋に水を沸かし、①の具材を入れる。  
具材に火が通ったら、★を入れ味付けをする。
- ③ 器に盛り完成。



生姜の辛さが苦手な方は  
お好みで取り除いてもOK

市販のカット野菜を  
使用すると便利です♪

# 脱水予防に！梅干ジュース

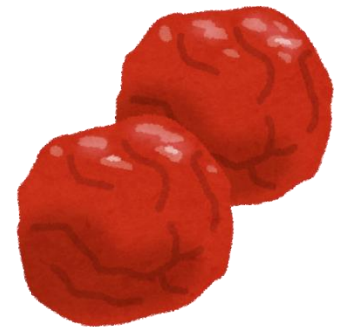
## ▶ 材料（1人分）

梅干	小1個	水	1/2カップ
（はちみつ漬け）			
砂糖	小さじ1		

## ▶ 作り方

- ① 梅干は種を取り、コップに入れる。
- ② ①に砂糖、水を入れ、梅干をつぶしながらよく混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やして完成。

氷を入れて冷やしてもOK♪



# 梅干ジュースの一口シャーベット

## ▶ 材料（1人分）

梅干	小1個	水	1/2カップ
（はちみつ漬け）			
砂糖	小さじ1		

## ▶ 作り方

- ① 梅干は種を取り、ボウルに入れる。
- ② ①に砂糖、水を入れ、梅干をつぶしながらよく混ぜる。
- ③ 製氷皿に②を流し入れ、冷凍庫で固まるまで冷やす。
- ④ 取り出して一口シャーベットの完成♪



「脱水予防に！梅干ジュース」のアレンジです。  
1つ食べてお口直しにいかがですか？♪