

『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

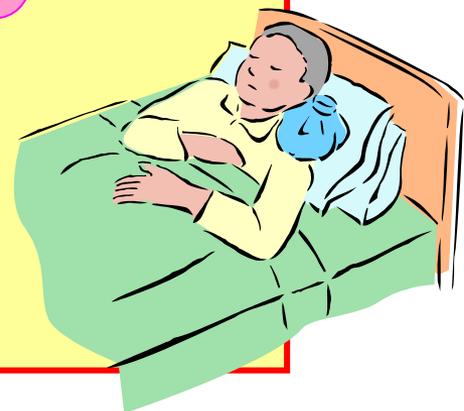
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

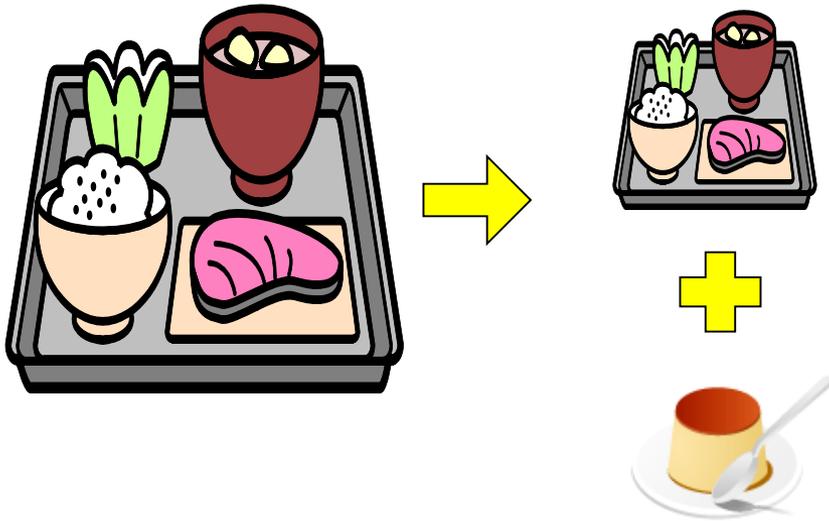
※好みの味が選択できる。

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

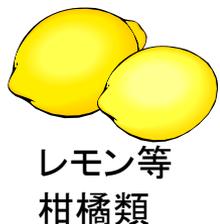


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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♪

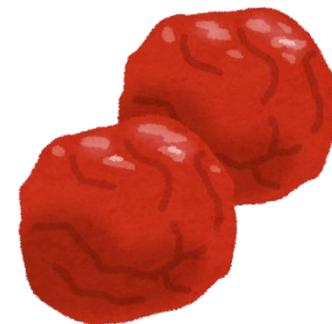
吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

- ▶ 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



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）

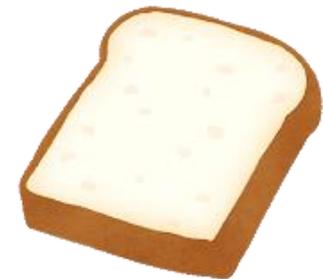
食パン 1枚
（6枚切り）

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



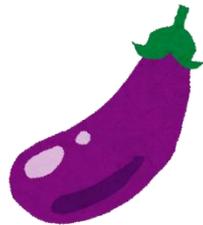
水

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）	30 g		ゆずこしょう	1 g
きゅうり	40 g	★	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？♪