

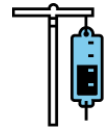
# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2018年10月10日(水)12:00～14:00

第224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

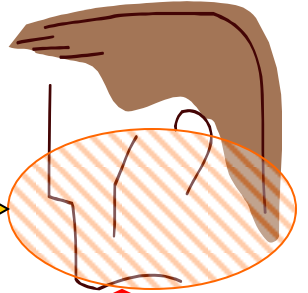
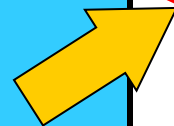
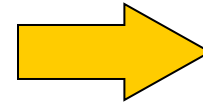
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

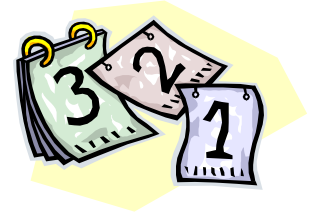


**□内炎・食道炎**

# 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

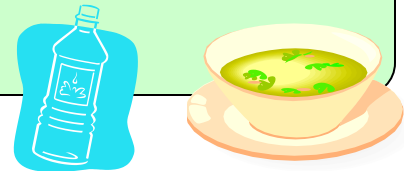
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ  
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



## 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

## ● □腔内および周辺を保湿

- ・ 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



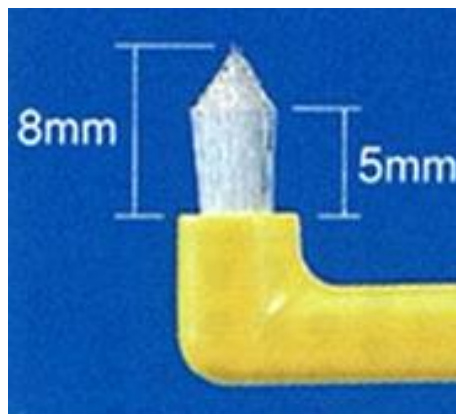
## ● 痛み止めの薬を使う

# 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

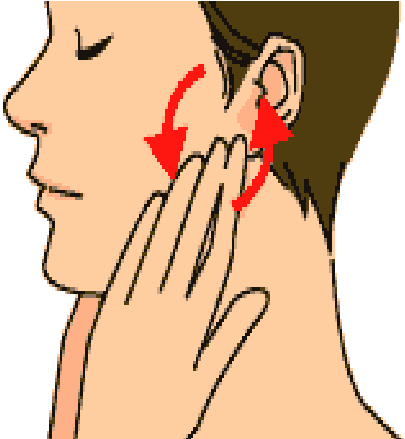
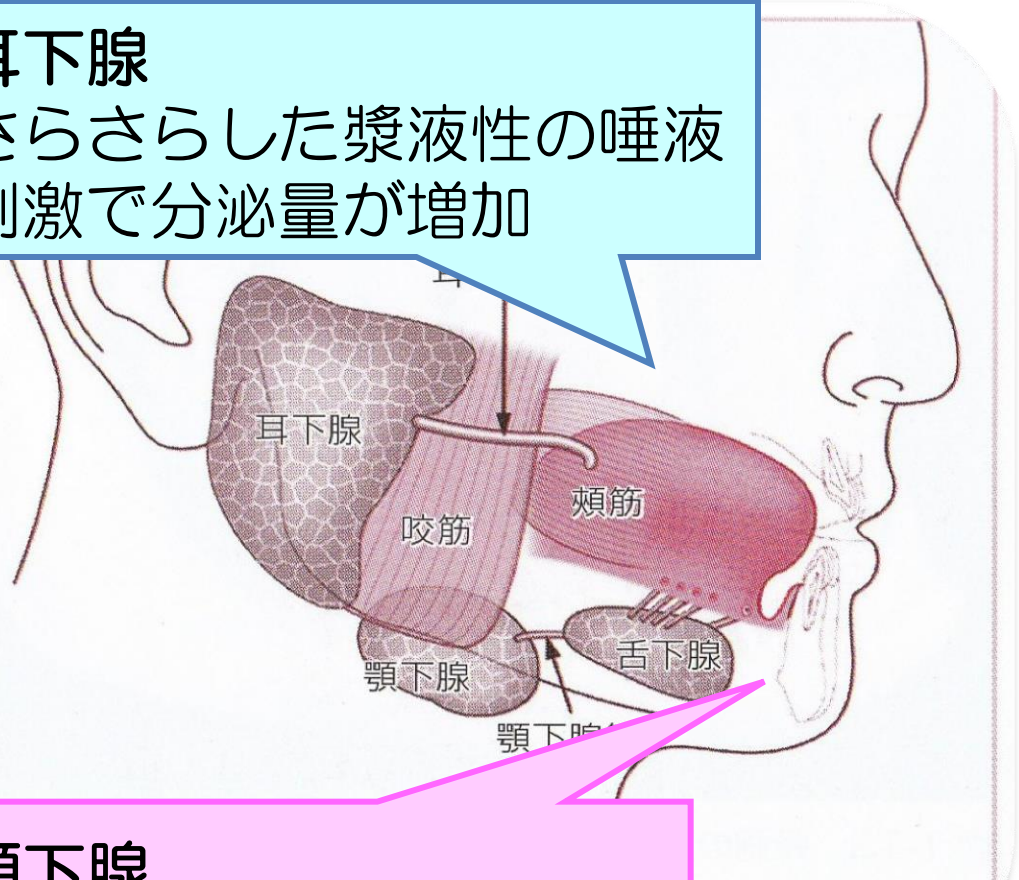




# 唾液腺のマッサージ

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

○鍋一つでマイルドナポリタン  
(226kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量1.2g)

鍋一つで仕上げる簡単パスタ  
チーズで酸味を和らげた1品

○ロールパンでふっくらハンバーグ  
(250kcal たんぱく質15.4g 食塩相当量1.3g)

つなぎの工夫でふっくら食感  
あんかけで焼き目もしっとり

○長芋となめこのトロっと中華煮  
(46kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.7g)

とろとろ食材で片栗粉いらず  
喉ごしツルっと食べやすく♪

○ほうれん草のマロンミルク和え  
(79kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.3g)

旬の栗が和え衣に変身！  
牛乳でたんぱく質の補給も♪

○和梨の甘酒コンポート  
(54kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.0g)

甘酒で和風コンポートの完成  
旬の食材でアレンジ自在♪

栄養量 エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量3.6g

# 口内炎・食道炎のメニュー

ロールパンでふっくらハンバーグ

ほうれん草の  
マロンミルク和え

和梨の甘酒コンポート

長芋となめこの  
トロっと中華煮

鍋一つでマイルドナポリタン





# 鍋一つでマイルドナポリタン

## ○材料(2人分)

スパゲティ(乾麺)	80g
※1.2mmカップリーニを使用	
きゃべつ	60g
なす	40g
水	1カップ
ケチャップ	大さじ4
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
クリームチーズ	10g
パセリ(みじん切り)	適量

4人分まではレシピの倍量で可  
5人以上は水分量の調節を。

今後の資料をご参照ください。



## ○ 作り方

- ① きゃべつは4cm長さの干切りにする。  
なすは皮を剥いて縦に8等分にし、4cm長さに揃える。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイルをひいて①を炒める。
- ③ なすがしんなりしたら水、ケチャップ、塩を加える。
- ④ 沸騰したらカップリーニを半分に折って加える。
- ⑤ 再度沸騰したら弱火にし、蓋をして表示時間通り茹でる。
- ⑥ 時間になったら蓋を外し、麺をほぐしながら余分な水気を飛ばす。
- ⑥ 水気が飛んだらクリームチーズを混ぜ、器に盛り付ける。  
上にパセリのみじん切りを散らして完成。



# ○ 実際に活用する際の注意点！

☆カップリーニ40gあたり

	茹で時間 <b>3分</b> (1.2mm)	茹で時間 <b>7分</b> (1.6mm)
水の量	<b>100cc</b>	<b>200cc</b>

麺の量が同量でも、  
表示されている**茹で時間が長くなる**(麺が太くなる)と**水の量を増やす**必要があります。

---

☆1人分=カップリーニ40gの場合

	1人分	・・・	4人分	5人分以上
水の量	100cc	・・・	400cc	<b>400cc程度</b>

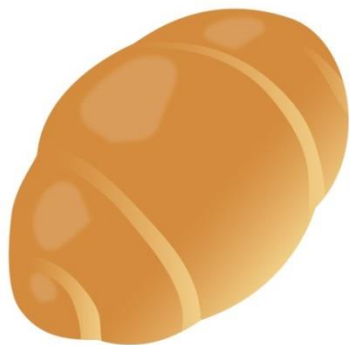
5人以上をまとめて作る場合  
レシピよりも**少なめの水分**でスタート  
様子を見て水分を足したほうが失敗が少ないです♪  
作る場合は4人分までがおすすめ！



# ロールパンでふわっくらハンバーグ

## ○材料(2人分)

牛豚合挽肉	120g	玉ねぎ	20g
塩	ひとつまみ	プレーンヨーグルト	40g
胡椒	少々	ロールパン	1個(40g)
ナツメグ	少々	サラダ油	小さじ1
		コンソメ顆粒	小さじ1
		水	1/2カップ
		ブロッコリー	60g
		水溶き片栗粉	適量



500Wで1分程度

500Wで3分程度

## ○ 作り方

- ① 玉ねぎをすりおろしてレンジで加熱する。  
ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱する。
- ② バターロールは小さくちぎってヨーグルトと混ぜておく。
- ③ 合挽肉だけで粘りが出るまでしっかり捏ねる。
- ④ 粘りが出たら塩、胡椒、ナツメグを加えてさらに捏ねる。
- ⑤ ②とおろし玉ねぎを加えて均一に捏ねる。
- ⑥ フライパンに油をひき、成型したハンバーグを両面焼く。

表裏2分ずつ

- ⑦ コンソメ、水、ブロッコリーを加え、蓋をして煮込む。
- ⑧ ハンバーグに火が通ったら片栗粉でトロミをつける。  
器に盛り付けて完成。

# 長芋となめこのトロっと中華煮

## ○材料(2人分)

長芋	100g	鶏ガラ顆粒	小さじ1
人参	40g	水	カップ1/2
なめこ	20g		
レタス	20g		

## ○作り方

- ① 長芋は皮を剥き、5mm幅の一口大にする。  
人参は皮を剥き、3mm幅のいちよう切りにする。  
レタスは3cm長さの干切りにする。
- ② 鍋に水、人参を入れて火にかける。
- ③ 人参が軟らかくなったら残りの材料を入れる。
- ④ 長芋の角が丸く煮崩れてきたら火を止める。  
器に盛り付けて完成。



# ほうれん草のマロンミルク和え

## ○材料(2人分)

ほうれん草	80g
むき甘栗	40g
牛乳	大さじ1
みりん	大さじ2
濃口醤油	小さじ1



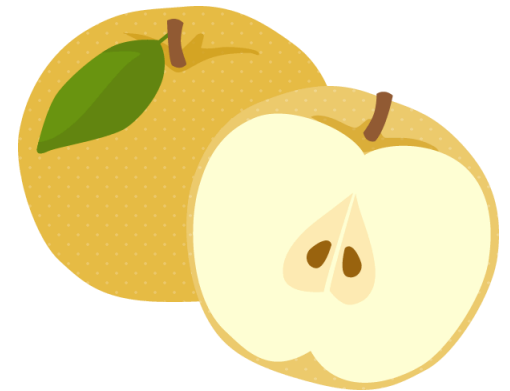
## ○作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切って茹で、粗熱を取る。
- ② 耐熱容器にむき甘栗、牛乳、みりんを入れてレンジで加熱する。(500wで1分程度)
- ③ ②と醤油をすり鉢に入れてペースト状にする。
- ④ ①と③を合わせて完成。

# 和梨の甘酒コンポート

## ○材料(2人分)

梨	120g
甘酒	40cc
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
ミント	適量



## ○作り方

- ① 梨は皮を剥いて4等分にする。  
芯を取り除き、端から3mm幅の薄切りにする。
- ② 鍋に材料を入れ、落とし蓋をして加熱する。  
最初は中火で、ふつふつしてきたら弱火にする。
- ③ 梨がやわらかくなったら火を止めて粗熱を取る。  
器に盛り付けミントを飾って完成。