

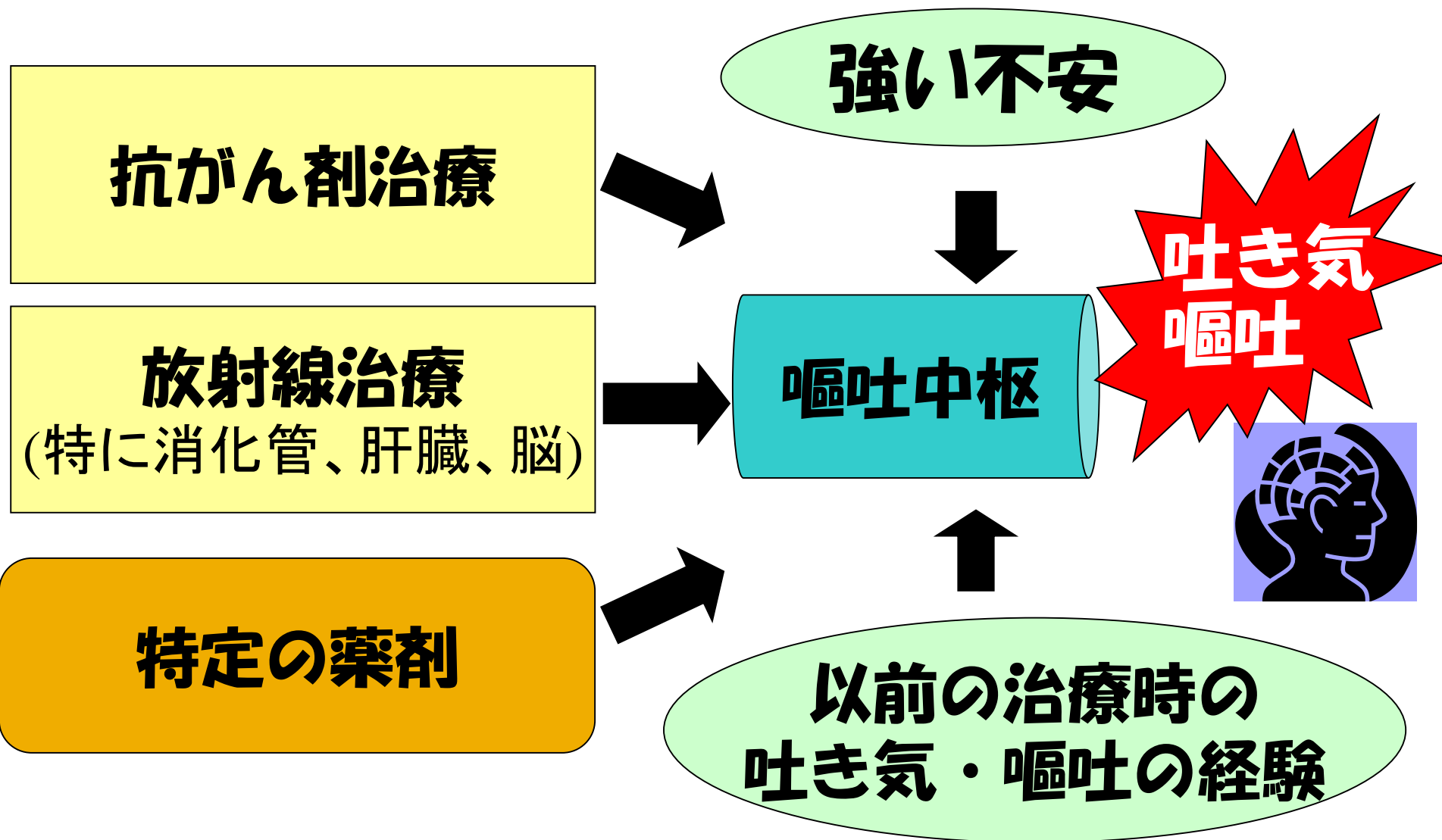
# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2019年5月21日（火）12：00～14：00

第235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

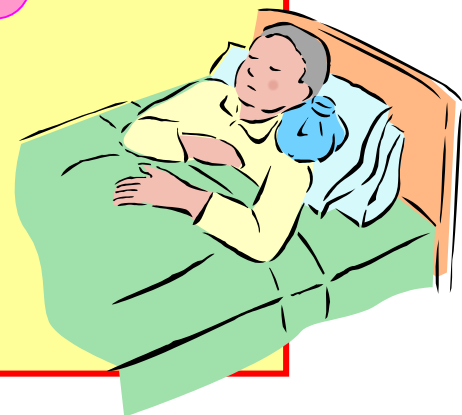
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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、飲料がおすすりめです  
(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。

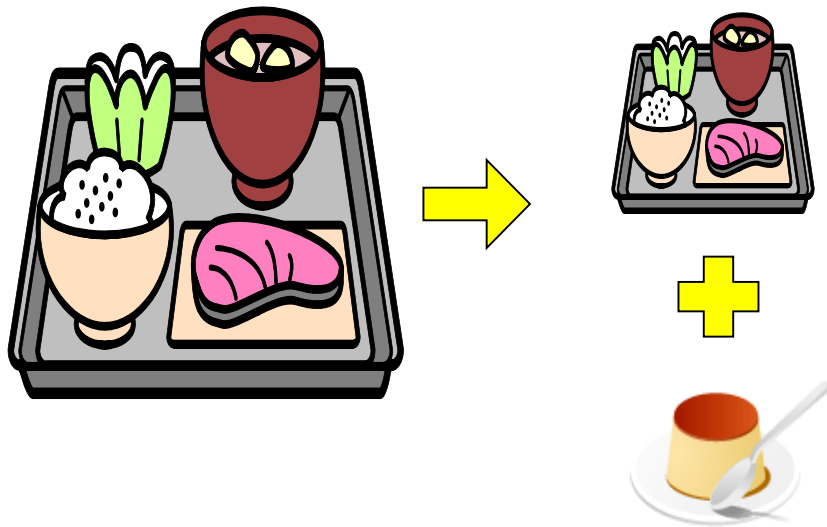
※好みの味が選択できる。

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

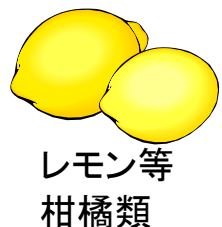


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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

- ▶ 冷凍おにぎりのみぞれ茶漬け  
(183kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量1.0g)

市販のおにぎりをサラッと食べやすく  
大根おろしが消化を助けてくれる♪

- ▶ 消化に優しい鮭ロールキャベツ  
(149kcal たんぱく質9.3g 食塩相当量1.3g)

鮭缶とはんぺんで柔らかな口当たり  
消化によい材料で胃に負担をかけず

- ▶ お好みカクテルサラダ  
～なめこドレッシング～  
(26kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.5g)

水分の多い野菜で口の中をさっぱり  
なめこのドレッシングでつるっと食感

- ▶ 粘膜保護に！ トマトみそ汁  
(82kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.8g)

ビタミンAは嘔吐で荒れた粘膜の保護に  
旨味成分はかつお出汁と相性ばっちり

- ▶ 2種のひんやり甘酒アイス  
(42kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.0g)

混ぜて冷やすだけの簡単アイス♪  
甘味は冷やし、嘔気ありでも食べやすく

栄養量 エネルギー501kcal たんぱく質20.7g 食塩相当量3.7g

# 吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

お好みカクテルサラダ  
～なめこドレッシング～

2種のひんやり  
甘酒アイス

消化に優しい  
鮭ロールキャベツ

冷凍おにぎりのみぞれ茶漬け

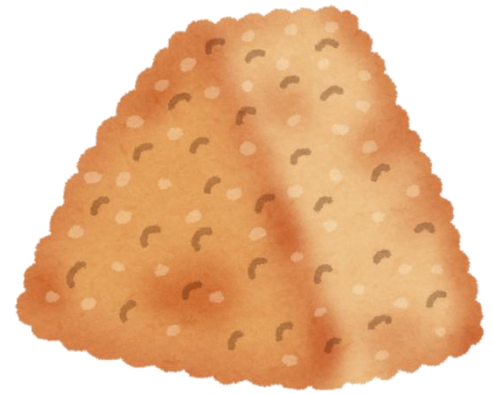
粘膜保護に！トマトみそ汁



# 冷凍おにぎりのみぞれ茶漬け

## ▶ 材料（2人分）

冷凍焼きおにぎり  
2個

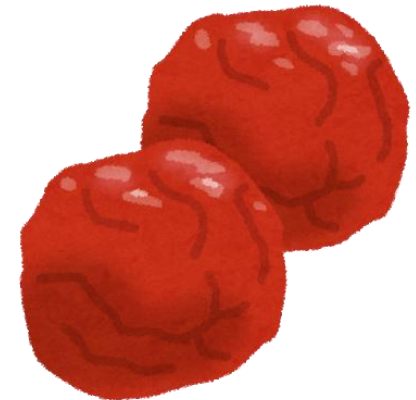


〔 かつお出汁 1カップ  
水溶き片栗粉 大さじ1  
大根 80g  
梅干し 2個  
大葉 1枚  
白炒りごま 適量



## ▶ 作り方

- ① 冷凍焼きおにぎりは袋の表記通りに電子レンジで加熱する。
- ② 大根は皮をむき、おろす。水気を絞っておく。  
梅干しは種を除く。  
大葉は千切りに切る。
- ③ 鍋にかつお出汁を沸かす。
- ④ 水溶き片栗粉を回しながら入れ、とろみをつける。
- ⑤ 深めの器に①の焼きおにぎりを入れ、③のかつお出汁を注ぐ。
- ⑥ 焼きおにぎりの上に②を乗せる。
- ⑦ 上から白炒りごまを散らし完成。



# 消化に優しい鮭ロールキャベツ

## ▶ 材料（2人分）

鮭缶 60g

はんぺん 60g

玉ねぎ 30g

バター 4g

おろし生姜 1g

片栗粉 小さじ2

パン粉 大さじ1

牛乳 大さじ1

キャベツ 2枚

水 1カップ

コンソメ顆粒  
小さじ1

☆ 塩 一つまみ

こしょう 適量

ローリエ 1枚

パセリ 適量



## ▶ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンにバターで炒める。バット等に移し、冷ましておく。
- ② パン粉は牛乳に浸しておく
- ③ 鮭缶は水気をよく切る。  
鮭缶とはんぺん、①、②、おろし生姜、片栗粉をフードプロセッサーで、ペースト状になるまでかける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっと茹でる。(30秒ほど)ザルに空け、火傷をしない程度に冷ます。
- ⑤ ④のキャベツを広げ、③のタネを包む。
- ⑥ 鍋に分量の水で湯を沸かし☆、⑤を入れて蓋をする。弱火で10分加熱をする。
- ⑦ お皿に⑥を盛り付け、パセリを乗せたら完成。

キャベツは芯をそぐと巻きやすくなります♪



# お好みカクテルサラダ ～なめこドレッシング～

## ▶ 材料（2人分）

きゅうり	30g	なめこ	大さじ2
新玉ねぎ	30g	★ 寿司酢	小さじ2
赤パプリカ	30g	★ 濃口醤油	小さじ1
		★ サラダ油	小さじ2
		★ すだち	1/2個

玉ねぎの辛味が苦手な方は、  
水にさらすとOK♪

## ▶ 作り方

- ① きゅうり、新玉ねぎ、赤パプリカは5mmの角切りにする。  
鍋に湯を沸かし、赤パプリカをさっと湯通しする。  
ザルに空け、水にさらして冷やす。野菜を器に和える。
- ② 鍋に湯を沸かし、なめこをさっと湯通しする。  
ザルに空け、水で冷やし、みじん切りにする。
- ③ ②、★を器に入れよく混ぜる。（すだちは絞る）
- ④ ①の上から③をかけて完成。



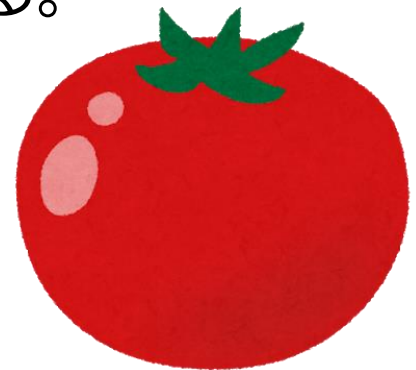
# 粘膜保護に！トマトみそ汁

## ▶ 材料（2人分）

トマト	40g	かつお出汁	1.5カップ
絹ごし豆腐	20g	味噌	大さじ1.5
卵	1個	みょうが	6g

## ▶ 作り方

- ① トマトはヘタを取り、1cm程度の厚さでくし切りにする。  
絹ごし豆腐は水を切り、1cm角のさいの目切りにする。
- ② 鍋に分量の出汁を沸かし、味噌を溶き入れる。
- ③ ①を入れ弱火で3分ほど加熱をする。
- ④ 卵を溶き、③に回し入れ、火を止める。
- ⑤ みょうがは干切りにする。
- ⑥ 器に④を盛り、みょうがを散らして完成。





# 2種のひんやり甘酒アイス

## ▶ 材料（2人分）

甘酒	大さじ2	きな粉	小さじ1
豆乳	大さじ2	マーマレードジャム	大さじ1

★製氷皿使用

## ▶ 作り方

- ① ボウルに甘酒、豆乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①を半量別のボウルに移す。
- ③ 片方にきな粉、もう片方にマーマレードジャムを入れてそれぞれよくかき混ぜる。
- ④ 製氷皿に③を流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。  
(2～3時間程度)
- ⑤ お皿に取り出し、完成。



