

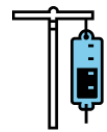
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2019年7月2日(火)12:00～14:00

第238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

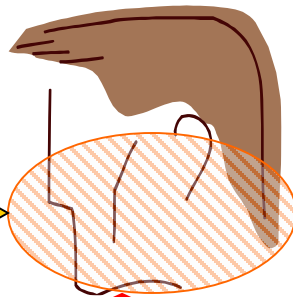
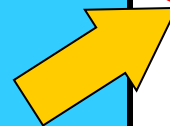
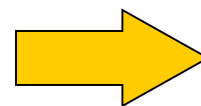
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

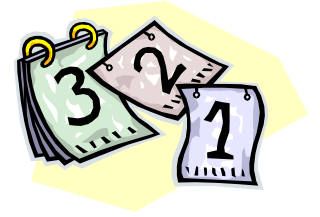


□内炎・食道炎

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

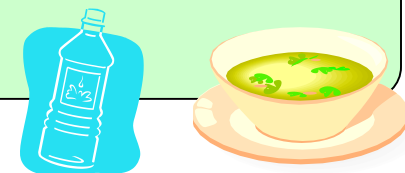
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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 の 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



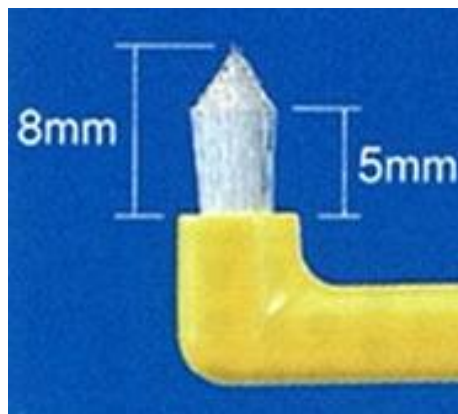
● 痛 み 止 め の 薬 を 使 う

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



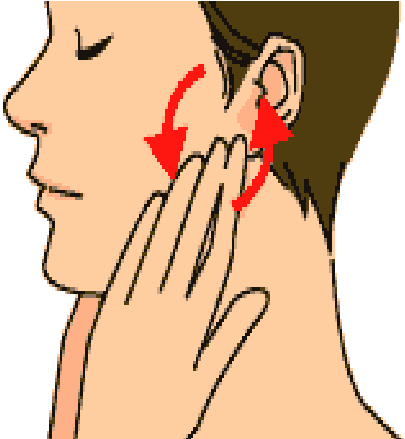
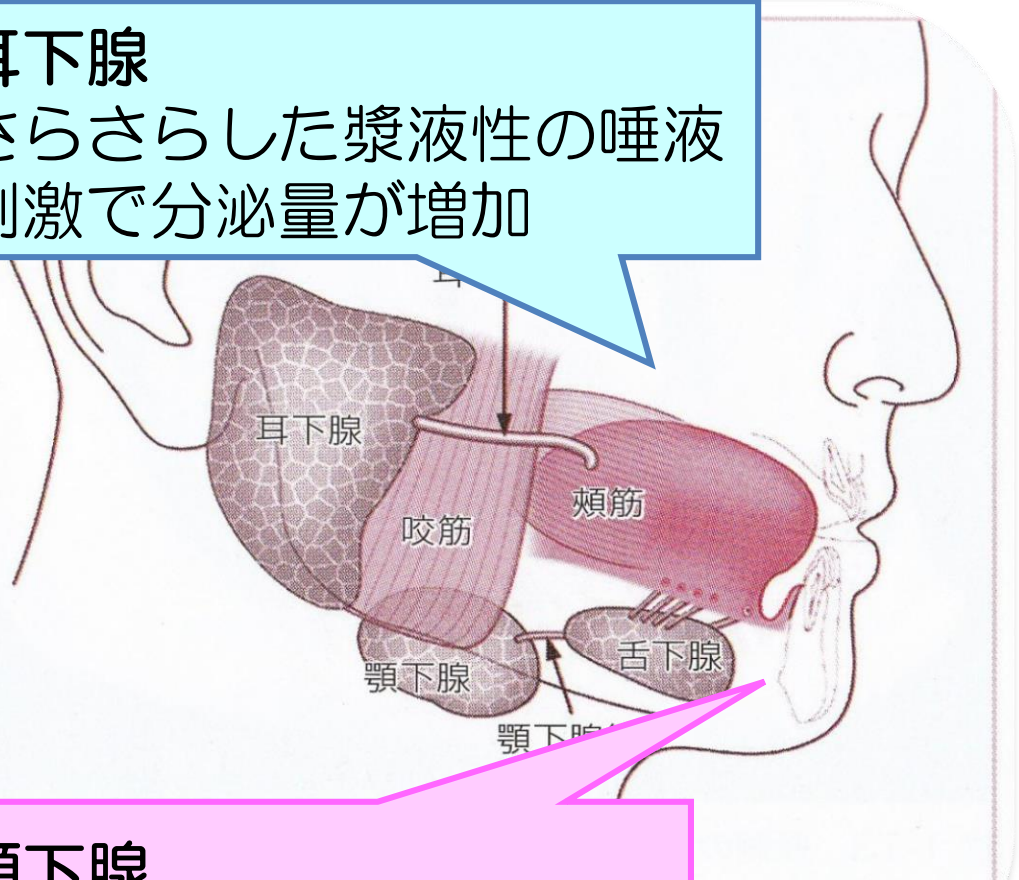
オイル
リップクリーム



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

- 冷製中華あんかけそば
(355kcal たんぱく質16.9g 食塩相当量2.3g)

あんかけでのど越しツルっと♪
温度の工夫でグッと食べやすく

- はんぺんでふわふわマッシュポテト
(53kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.6g)

はんぺんで口あたりなめらか♪
好みの味付けにアレンジ簡単！

- オクラのきな粉マヨネーズ和え
(76kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.4g)

オクラはねばねば野菜の代表♪
きな粉を加えてたんぱく質補給

- キャベツのトマトヨーグルトがけ
(38kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.0g)

水切りヨーグルトでマイルドに
甘めの味付けで酸味を抑える♪

- デザートホワイトソース～黄桃～
(129kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.1g)

ホワイトソースをデザートに！
優しい食感が食べやすい1品♪

栄養量 エネルギー651kcal たんぱく質25.7g 食塩相当量3.4g

口内炎・食道炎のメニュー



デザートホワイトソース
～黄桃～

キャベツの
トマトヨーグルトがけ

オクラの
きな粉マヨネーズ和え

冷製中華あんかけそば

はんぺんで
ふわふわマッシュポテト

冷製中華あんかけそば

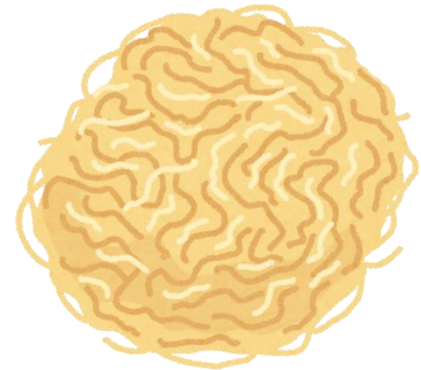
○材料(2人分)

中華麺(生)	160g
ごま油	小さじ1
鶏ひき肉	40g
玉ねぎ	60g
卵	1個
鶏から顆粒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	240ml
水溶き片栗粉	適量
小ねぎ(小口切り)	適量



○ 作り方

- ① 中華麺を表示時間通りに茹で冷水でしめる。
中華麺にごま油をよく絡ませておく。
- ② 玉ねぎは3cm長さの薄切りにする。
- ③ 鍋に分量の水を沸騰させたら鶏ひき肉、②を入れる。
- ④ 鶏ひき肉に火が通り、玉ねぎが柔らかくなったら
鶏がら顆粒、しょうゆで調味する。
さらに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ④を弱火にして溶き卵を回し入れる。
火を消して食べやすい温度まで冷ましておく。
- ⑥ 皿に①を盛って⑤をかけ、小ねぎを散らして完成。



はんぺんでふわふわマッシュポテト

●材料(2人分)

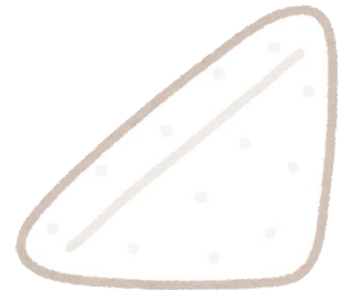
じゃがいも 80g

はんぺん 40g

☆ (和風だし 大さじ1
麺つゆ(3倍濃縮) 小さじ1
あおのり粉)

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、4~6等分に切る。
はんぺんは2cm角に切る。
- ② じゃがいもを茹で、火が通ったらはんぺんを加えて30秒程度茹でる。
- ③ ②をザルにあけて熱いうちに潰す。
- ④ なめらかになったら☆を加えて均一に混ぜる。
(麺つゆは希釈せずに使用)
器に盛って、あおのり粉をふりかけて完成。



オクラのきな粉マヨネーズ和え

○材料(2人分)

オクラ	80g	☆	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	30g		きな粉	2g
			塩	少々



○作り方

- ① オクラは塩をまぶして、まな板でこする。(板ずり)
にんじんは皮をむいて2cm長さの干切りにする。
- ② ①を茹でたらザルにあけ粗熱をとる。
オクラはヘタを落として3mm幅の小口切りにする。
- ③ ボウルに☆の調味料を入れて均一に混ぜる。
- ④ ③に②のオクラとにんじんを加えてよく和える。
器に盛り付けて完成。

キャベツのトマトヨーグルトがけ

○材料(2人分)

キャベツ	60g
トマト	20g
プレーンヨーグルト	60g
はちみつ	小さじ1



○作り方

- ① キャベツは1cm幅、3cm長さの短冊切りにする。
- ② トマトはすりおろす。(最後は皮が残ります。)
- 💡 トマトは切って、皮を上しておろすとスムーズ♪
- ③ ヨーグルトはしっかりと水切りしておく。(3時間程度)
- ④ ①を茹でたらザルにあけ粗熱をとる。
- ⑤ ②と③、はちみつを均一に混ぜておく。
- ⑥ ④の水気をよく絞って器に盛り、⑤をかけて完成。

デザートホワイトソース～黄桃～

○材料(2人分)

黄桃缶	60g
溶かしバター	4g
薄力粉	30g
牛乳	100ml
ミント等	適量



○作り方

- ① 黄桃缶をみじん切りにする。(お好みの加減でOK)
- ② ボウルに溶かしバター、薄力粉(ふるって使用)、牛乳を入れよく混ぜる。
- ③ フライパンに②を流し入れたら、弱火で加熱する。焦げ付かないようにゴムベラで底を返すように混ぜる。ひとまとまりになったら火を止めてボウルに移す。
- ④ ③に①を加えてよく混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷えたら器に盛りつけ、ミントを飾って完成。

