

# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2019年10月29日（火） 12：00～14：00

第242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

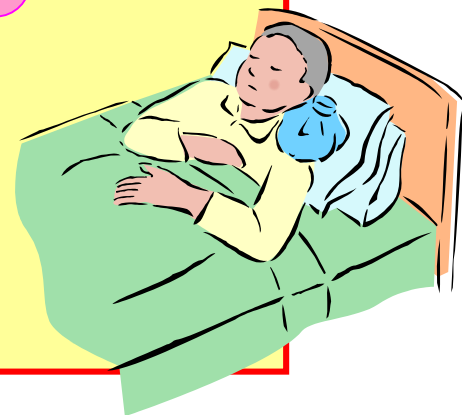
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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。

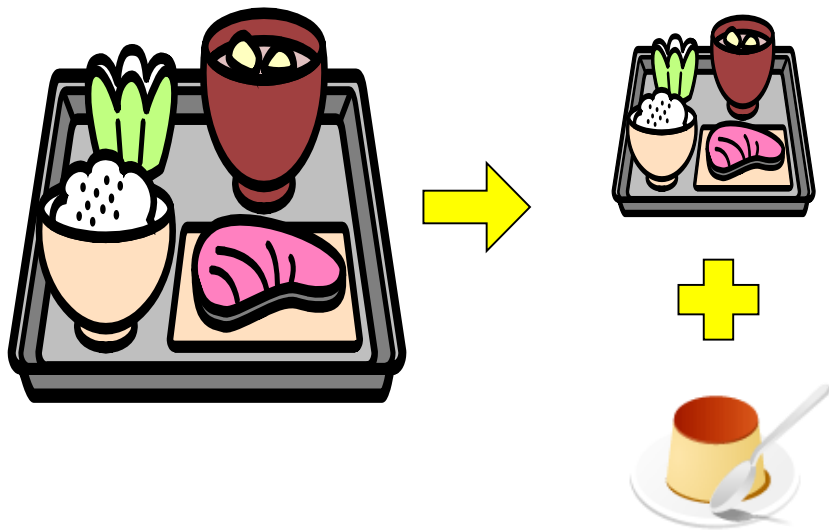
※好みの味が選択できる。

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)

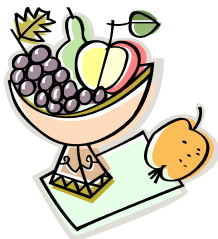


# ●さっぱりとした口当たりの良いものを選びましょう



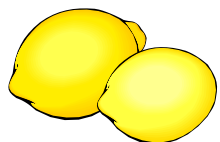
- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう

果物

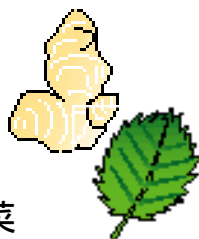


- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

# ●においを抑えましょう



生姜等  
香味野菜



- ・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

- ▶ レモンでさっぱりカボチャご飯  
(248kcal たんぱく質6.1g 食塩相当量0.5g)

レモン果汁がさわやかな炊込みご飯♪  
旬のかぼちゃで優しい甘さをプラス

- ▶ 落とし卵の中華みそスープ  
(116kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量1.2g)

脱水予防のスープからたんぱく質も補給  
生姜とごま油の風味で食べやすさUP!

- ▶ ひと<sup>くち</sup>口<sup>ち</sup>鮭の  
ポン酢マスタード炒め  
(106kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.8g)

一口大にして口に運びやすい工夫を♪  
酸味を活かしたさっぱり魚料理!

- ▶ 春雨とささみの  
ツルっとマヨサラダ  
(79kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.7g)

のど越しツルっと食べやすい1品♪  
ささみはご飯と一緒に炊飯器で同時調理

- ▶ レンジでりんごパンプディング  
(93kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.3g)

プリンを使った作り置きデザート♪  
レンジ加熱で調理の負担を軽減!

栄養量 エネルギー641kcal たんぱく質34.0g 食塩相当量3.5g

# 吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

ひと口<sup>さけ</sup>鮭のポン酢マスタード炒め



春雨とささみの  
ツルっとマヨサラダ



レンジで  
りんごパンプディング



レモンでさっぱりカボチャご飯



落とし卵の中華みそスープ



# レモンでさっぱりカボチャご飯

## ▶ 材料（1合：3人分程度）

精白米	1合
和風だし	炊き加減に合わせて調整
かぼちゃ	中1/16個(90g)
油揚げ	1枚
薄口しょうゆ	大さじ1/2
レモン果汁	大さじ1/2

あさつき(小口切り) 適量



## ▶ 作り方

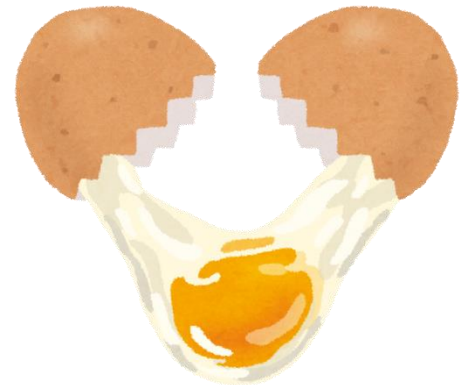
- ① かぼちゃは皮ごと1cm幅の食べやすい大きさに切る。  
油揚げは5mm幅、2cm長さに切る。(油抜き不要)
- ② 炊飯器に研いだ米と薄口しょうゆを入れる。  
さらに目盛りに合わせて和風だしを加える。
- ③ ②に①を加えて通常炊飯する。
- ④ 炊き上がったらレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。  
器に盛り、あさつき(小口切り)を散らして完成。



# 落とし卵の中華みそスープ

## ▶ 材料（2人分）

卵	2個	鶏がら顆粒だし	小さじ1
ブロッコリー	小房4個	みそ	小さじ1
長ねぎ	1/4本	ごま油	小さじ1/2
にんじん	中1/3本	水	1.5カップ
生姜	ひとかけ		



## ▶ 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。  
長ねぎは薄い小口切りにする。  
にんじんは皮をむき、2mm幅のいちょう切りにする。  
生姜は皮をむき、2cm長さの千切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、①を炒める。  
全体に油がなじんだら水を加える。
- ③ 具材が軟らかくなったら鶏がら顆粒、みそで調味する。  
さらに卵を割り入れる。  
卵に火が通ったら火を消し、器に盛り付けて完成。

卵は半熟などお好みの加減でOK♪



# ひとくち口 鮭のポン酢マスタード炒め

## ▶ 材料 (2人分)

サケ	1切れ	玉ねぎ	中1/4
塩	ひとつまみ	ピーマン	中1/2
酒	小さじ1	☆ ポン酢	大さじ1/2
すりごま	小さじ1	☆ 粒マスタード	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1	☆ はちみつ	小さじ1



## ▶ 作り方

- ① サケは骨を抜き、一口大に切る。  
塩、酒で下味、くさみ取りをする。  
その後、全体に すりごまをまぶしておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅、3cm長さにスライスする。  
ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れレンジで加熱する。(500wで1分程度)
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、①を焼く。  
火が通ったら②と☆を加えてサッと炒める。  
調味料が全体になじんだら火を止める。  
器に盛り付けて完成。



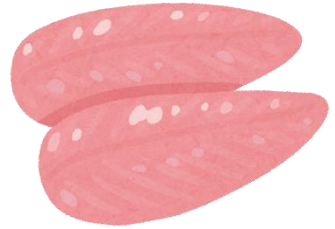


# 春雨とささみのツルっとマヨサラダ

## ▶ 材料（2人分）

春雨(乾燥)	10g	☆	マヨネーズ	大さじ1
トマト	中1/5個		麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ1
ささみ	1/3本		塩	ひとつまみ
片栗粉	小さじ1/2			

## ▶ 作り方

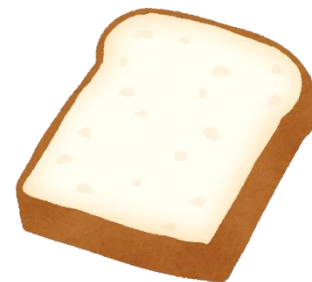


- ① 春雨は熱湯で戻し、5cm程度の長さに切る。  
トマトは皮をむき、1cm角の角切りにする。
- ② ささみは2mm幅、3cm長さ程度の細切りにする。  
片栗粉をまぶしクッキングシートで包み、  
米を炊く前の炊飯器に入れて炊飯と同時に加熱する。
- ③ ボウルに①、②、☆(麺つゆは希釈しない)を加えて均一に和える。器に盛り付けて完成。

# レンジでりんごパンプディング

## ▶ 材料 (プリン1個分：3人分)

りんご	中 1/6個	ミント類(飾り)	適量
プリン	1個(60g程度)		
牛乳	大さじ1		
食パン	1枚(6枚切り)		



## ▶ 作り方

- ① りんごは皮をむいてすりおろす。
- ② 耐熱容器にプリンを入れ、滑らかになるまで混ぜる。  
さらに①、牛乳を加え均一に混ぜる。
- ③ 食パンを一口大(12等分)にし、②に浸す。  
(途中で上下を返して合計20分程度)
- ④ ③をレンジで加熱する。(500wで1分30秒程度)  
器に盛り付け、ミント類を飾って完成。