

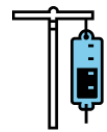
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2019年12月17日(火)12:00～14:00

第245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

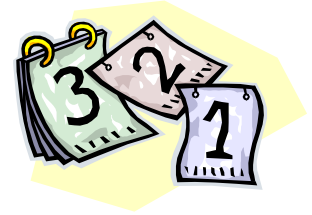


□内炎・食道炎

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

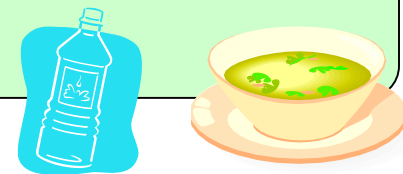
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



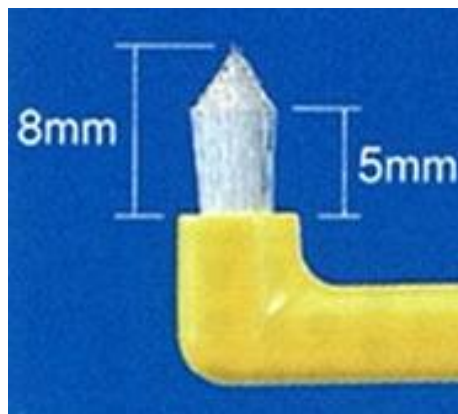
● 痛み止めの薬を使う

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



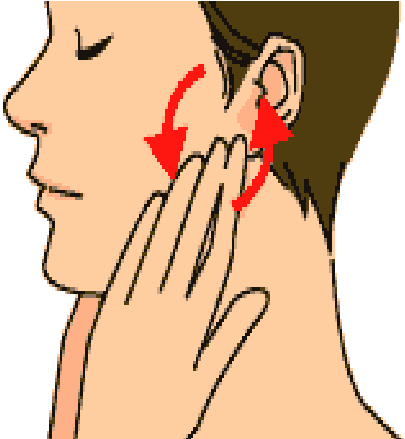
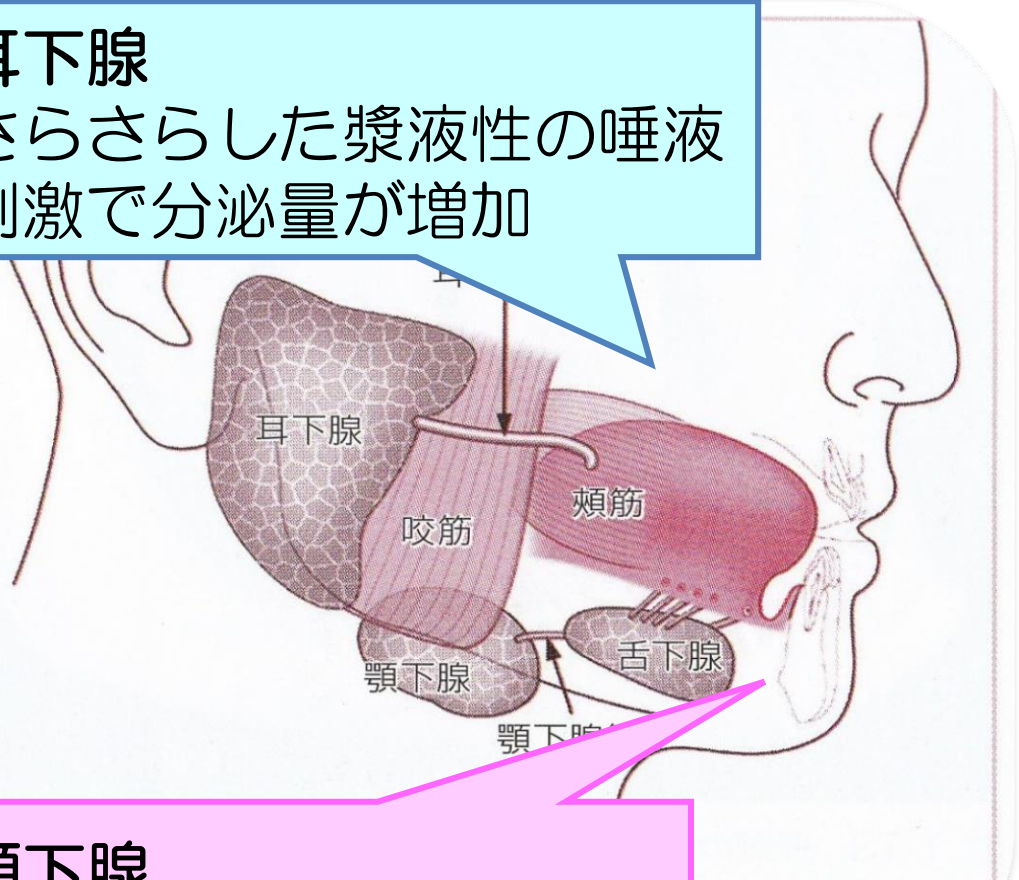
オイル
リップクリーム



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

○軟飯

(142kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.0g)

症状に合わせ、水分量を調整
全粥や7分粥などに下げても可

○肉団子のまるやかハニートマト煮

(194kcal たんぱく質10.1g 食塩相当量1.3g)

酸味もはちみつでまるやかに♪
挽肉は煮込むとより柔らかく！

○白菜ときのこの旨みトロ炒め

(28kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

なめたけのとろみで口当たり◎
旨みも加わり塩分の刺激を↓

○ほろほろブロッコリーのナムル

(21kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.4g)

ブロッコリーは茹でて、みじん切りに
細かくなり低刺激で食べられる

○大根もちのやわらかお雑煮

(32kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.7g)

お正月に向け、お雑煮を再現
大根を使って滑らかなお餅風に

○レンジで簡単甘酒パンプディング

(139kcal たんぱく質6.2g 食塩相当量0.4g)

電子レンジで作れる簡単プリン
甘酒の風味がホッと感じる1品

栄養量 エネルギー557kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量3.2g

口内炎・食道炎がある方の食事

白菜ときのこの旨みトロ炒め



レンジで簡単甘酒パンプディング



ほろほろブロッコリーのナムル



軟飯

肉団子のまろやかハニートマト煮



大根もちのやわらかお雑煮

軟飯

○材料(1合:3人分)

精白米 1合
水 2カップ



★ポイント

軟飯.....米1:水2(ご飯1:水1)
お粥(全粥).....米1:水5(ご飯1:水2)
7分粥(7倍粥).....米1:水7(ご飯1:水3)
5分粥(10倍粥).....米1:水10(ご飯1:水4)
3分粥(20倍粥).....米1:水20(ご飯1:水8)

軟飯のみではなく、
症状に合わせて
お好みの粥を作っ
てみてください♪

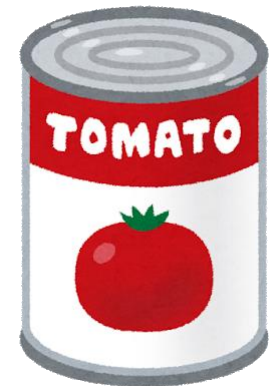
肉団子のまるやかハニートマト煮

○材料(2人分)

肉団子 6個
玉ねぎ 中1/6個
水 1/2カップ
トマトダイス缶 1/2カップ



★
ヨーグルト (プレーン) 大さじ3
はちみつ 大さじ1

★
コンソメ顆粒 小さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
コーンスターチ 小さじ1
水 小さじ1
粉パセリ 適量



作り方

- ①玉ねぎは5mm幅でくし切りにする。
- ②鍋に分量の水、トマトダイス缶を入れ火にかける。
ふつふつとしてきたら、①、市販肉団子、★を入れ具材に火が通るまで加熱をする。
- ③容器にコーンスターチ、水を合わせ溶いておく。
②がふつふつとしている状態で回しかけ、とろみをつける。
- ④器に盛り、粉パセリをかけて完成。

-  酸味が刺激に感じる方は、はちみつの量を調整してください
-  市販の肉団子を使用しましたが、手作りでも構いません

<ふわふわ肉団子2人分/6個>

合い挽き肉100g・塩ひとつまみ・お麩(4個程度)・水50ml

- ① ボウルに合い挽き肉、塩、お麩を入れ粘り気が出るまでこねる。
- ② ①に水を少しずつ加え、さらにこねる。
- ③ 6等分にしそれぞれを丸める。

白菜ときのこの旨みトロ炒め

○材料(2人分)

白菜	80g
なめたけ	20g
ごま油	小さじ1



作り方

① 白菜は1cm幅の千切りに切る。

💡 芯の部分はそぎ切りにしてから切ると、柔らかくなります

💡 葉の部分は縦半分に切り、1cm幅の千切りに切る

② フライパンにごま油をひき、①を炒める。

芯が柔らかくなったら、なめたけを入れさっと炒める。

③ 器に盛り完成。

ほろほろブロッコリーのナムル

○材料(2人分)

ブロッコリー 40g

カリフラワー 40g



濃口醤油

小さじ1

鶏がら顆粒

小さじ1/2

白すりごま

小さじ1

ごま油

小さじ1

作り方

① ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。

鍋に湯を沸かし、茹でる。

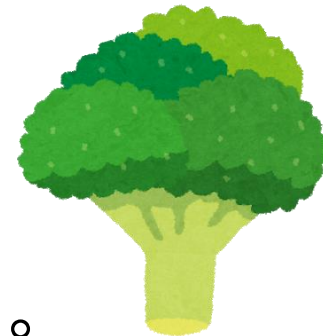
茹ったらザルに空け、粗熱を取る。

② ①をみじん切りにする。

💡 房と茎をそれぞれ分けると切りやすいです♪

③ ボウルに②、★を入れよく和える。冷蔵庫で冷やす。

④ 器に盛り完成。

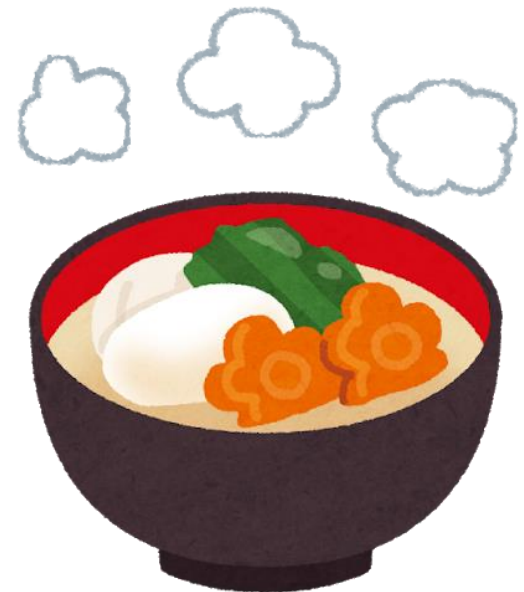


大根もちのやわらかお雑煮

○材料(2人分)

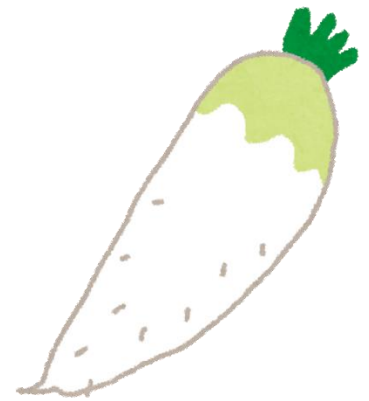
大根	60g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ1
人参	20g
ほうれん草	20g(1株)
かつお出汁	1.5カップ
薄口醤油	小さじ2
塩	一つまみ
柚子皮	適量

野菜型(花形などお好み)



作り方

- ① 大根は皮を剥きすり下ろす。
水分をよく絞り、片栗粉を混ぜ合わせ、
長方形に整形する。
- ② フライパンにサラダ油をひき、①を両面焼く。
- ③ 人参は皮を剥き、1cm程度の厚さに切り、型で抜く。
- ④ 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でる。
ザルに空け水にさらし、冷めたら水気をよく切る。
3cm程度の長さに切る。
- ⑤ 鍋にかつお出汁を沸かし、③の人参、薄口醤油、
塩を入れる。
- ⑥ 器に②、④のほうれん草を入れておく。
⑤の人参に火が通ったら、器に注ぎ入れる。
- ⑦ 柚子皮は細く切り、上に飾り完成。



レンジで簡単甘酒パンプディング

○材料(2人分)

8枚切り食パン	1/2枚	甘酒	60ml
卵	1個	バナナ	1/4本
牛乳	60ml	ミント等飾り	適量
		粉砂糖	お好み量

作り方

- ① 食パンは耳を切り、お好みの大きさに切る。
耳の部分は1cm程度の長さに切る。
バナナは皮をむき、つぶす。(固い場合は包丁でたたく)
- ② 耐熱容器に卵を入れ、よく溶く。
牛乳、甘酒、バナナを加え混ぜ、①を浸す。
- ③ 600Wに設定した電子レンジで②を5分加熱する。
- ④ ③を取り出し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 上に粉砂糖をお好みで振り、ミント等飾りを乗せ完成。

