

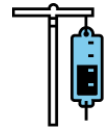
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2019年2月27日(水)12:00～14:00

第231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

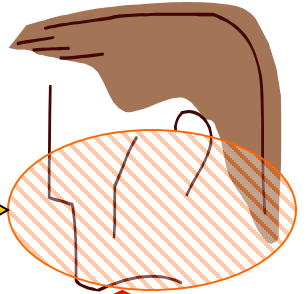
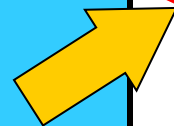
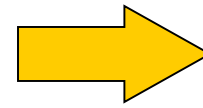
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

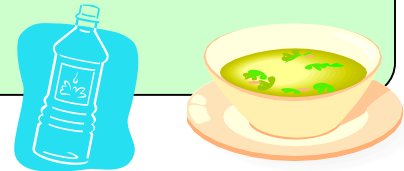
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



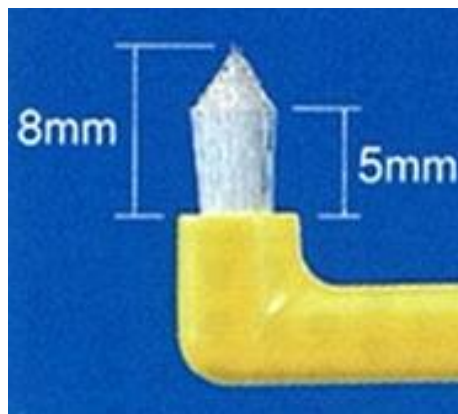
● 痛 み 止 め の 薬 を 使 う

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



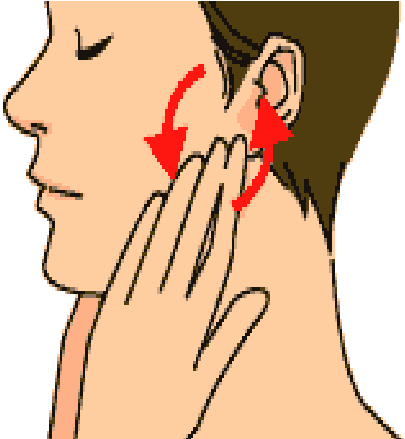
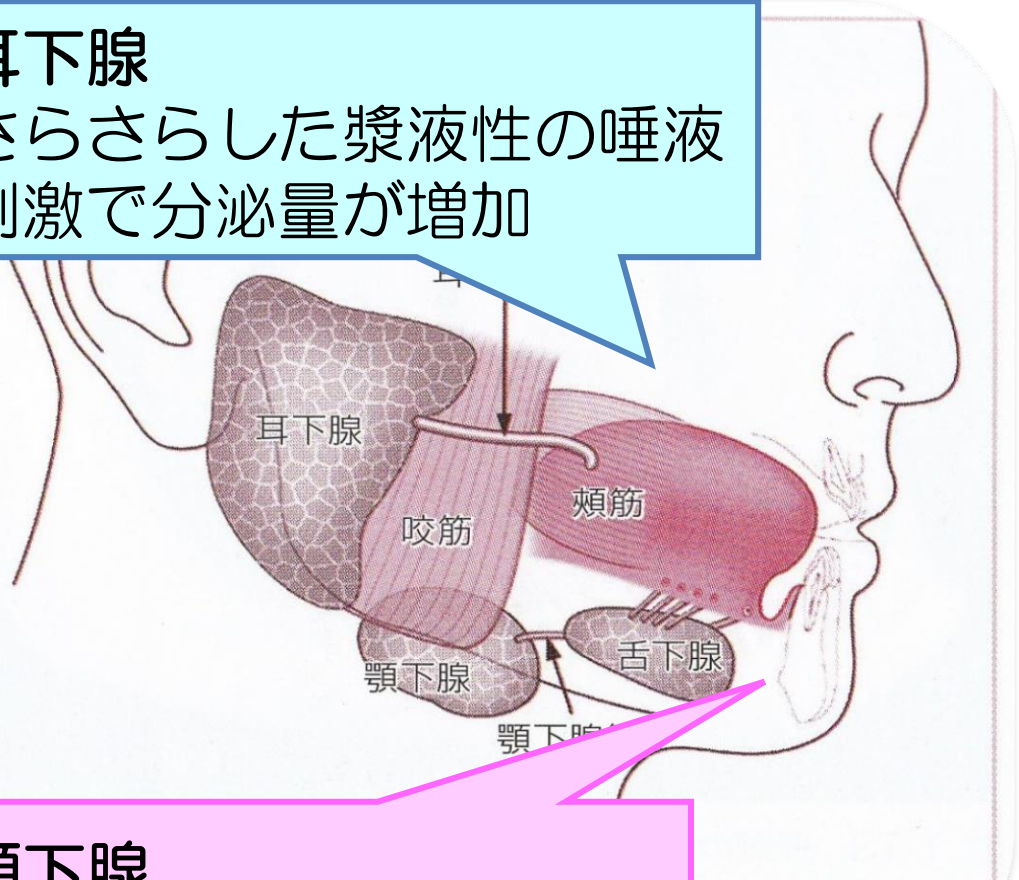
オイル
リップクリーム



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

〇とろとろ中華粥

(200kcal たんぱく質7.1g 食塩相当量0.7g)

普通お粥より粒が小さく低刺激
症状によって、ミキサーも可

〇長いもの低温和風グラタン

(175kcal たんぱく質11.0g 食塩相当量1.3g)

豆腐と白菜の口当たり良い1品
表面だけ焼き冷やしても美味♪

〇ワンタン皮のつるっとサラダ

(25kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

ワンタン皮のつるっと食感！
野菜は皮を剥き、口当たり良好

〇重曹でやわらかくず煮

(34kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.8g)

重曹は繊維を壊して柔らかく
してくれる働きがあります♪

〇分食にも！簡単ミルク羊羹

(94kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.1g)

たんぱく質も摂れる簡単おやつ
切り分けて分食にもってこい♪

栄養量 エネルギー528kcal たんぱく質22.7g 食塩相当量3.3g

口内炎・食道炎のメニュー

分食にも！
簡単ミルク羊羹

ワンタン皮の
つるっとサラダ

重曹でやわらかくず煮

とろとろ中華粥

長いもの低温和風グラタン



とろとろ中華粥

○材料(1合：4人分)

精白米	1合
水	4カップ
鶏から顆粒	小さじ1.5
塩	ひとつまみ
鶏ささみ	80g
片栗粉	適量
ごま油	小さじ3
小ねぎ	適量



○ 作り方

- ① お米は通常炊飯する。
- ② 鶏ささみは筋を取り、細切りにする。
鶏ささみに片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れる。
火が通ったら鍋から上げる。
- ④ 鍋に分量の水、①のご飯を入れて火にかける。
木べら等で米粒をつぶしながら煮込んでいく。

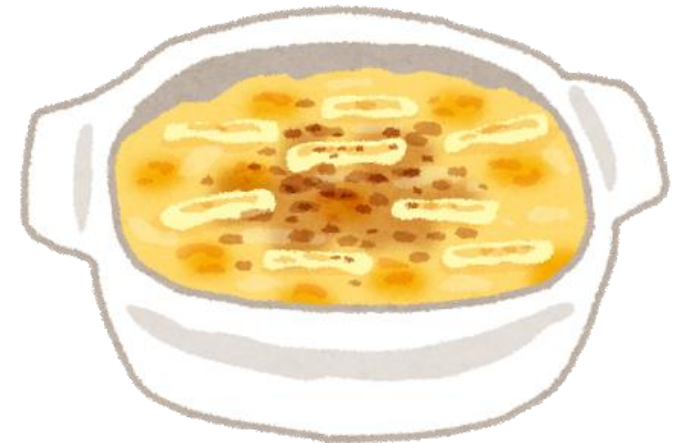
米粒が痛く感じる方は、
ミキサーにかけてもOK！

- ⑤ 3分程度煮たら③の鶏ささみ、鶏がら顆粒、塩を入れ味付けをする。
- ⑥ 茶碗に盛り、ごま油をかけ、刻んだ小ねぎを散らして完成。

長いものの低温和風グラタン

○材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
白菜	60g
長いも	100g
味噌	小さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/2
濃口醤油	小さじ1
スライスチーズ	1枚
パン粉	小さじ1
バター	小さじ1
粉パセリ	適量



○作り方

- ① 豆腐は水気をペーパーで拭き取る。
横半分に切り、1cmの幅に切る。(8等分が目安です♪)
白菜は繊維に逆らって1cm幅で3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の白菜をよく茹でる。
ザルに空け、冷水にさらす。冷えたら水気をよく絞る。
- ③ 長いものは皮をむき、すりおろす。
ボウルにすりおろした長いもとAを入れよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に①の豆腐と②白菜を入れる。
上から③の長いもをかける。
- ⑤ スライスチーズを縦8等分に切り、④の上に並べる。
(組むように並べるときれいに出来ます♪)
- ⑥ ⑤の上にバターを乗せ、パン粉を散らす。
- ⑦ トースターで3分加熱する。(600W)
チーズが溶けたらパセリを散らし完成。



ワンタン皮のつるっとサラダ

○材料(2人分)

ワンタン皮	2~3枚	ポン酢	小さじ2
きゅうり	40g	鰹節	適量
黄パプリカ	40g		



○作り方

- ① ワンタン皮は半分に切り、1cmの幅に切る。
きゅうりは皮を剥く。パプリカも皮を剥きヘタと種を取る。ワンタンと同じ大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れさっと茹でる。
ザルに空け、冷水にさらして冷ます。
- ③ ②の水気を絞り、器に盛る。
ポン酢をかけ、鰹節を散らして完成。

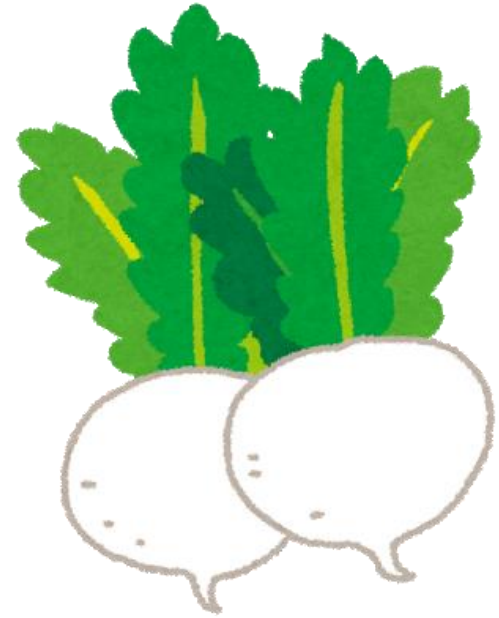
ピーラーで簡単に剥けます♪



重曹でやわらかく煮

○材料(2人分)

かぶ	60g
人参	20g
重曹	小さじ1
かつお出汁	1カップ
A 濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1



○ 作り方

① かぶは葉を切り落とし、皮をむく。一口大に切り面取りをする。

人参も皮をむき、かぶと同様に切る。

約3分

② 鍋に水、①を入れ火にかける。

沸騰したら重曹を入れ、柔らかくなるまで茹でる。

③ 鍋にかつお出汁を取り、②の野菜、Aを入れ火にかける。
このとき、さっと水で流し、重曹を落とす。

約5分

④ 水溶き片栗粉をつくり、③に入れとろみをつける。

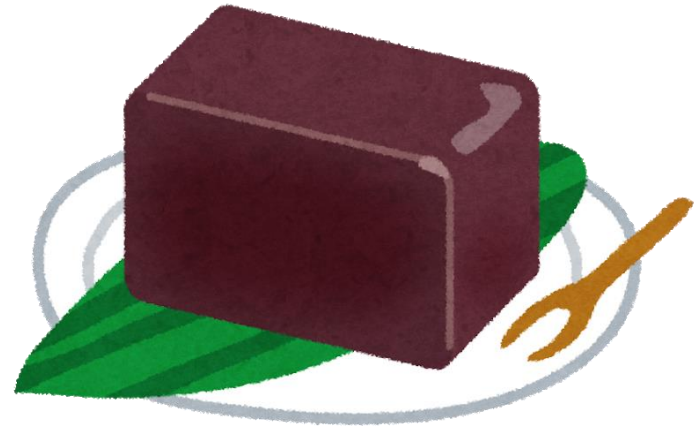
⑤ 器に盛り完成。



分食にも！簡単ミルク羊羹

○材料(2人分)

A	こしあん	50g
	牛乳	50g
	砂糖	小さじ2
	粉ゼラチン	1.3g
	笹の葉	2枚



○作り方

- ①鍋にAを入れ、ふつふつとするまで混ぜながら火にかける。
- ②火を止め、①を混ぜながら粉ゼラチンを入れよく溶かす。
- ③流し缶等容器に入れ、粗熱を取る。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら切り分け、器に盛り完成。

ゼラチンを入れた後は再加熱させないこと！