

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2013年11月28日（木）10：30～12：30

第120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)

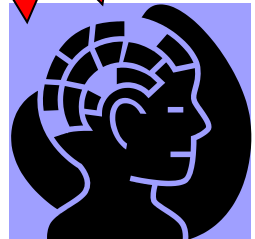
特定の薬剤

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

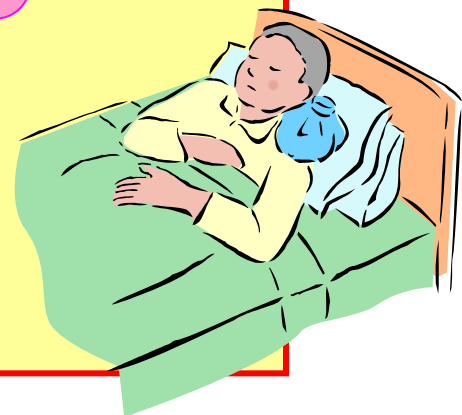
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

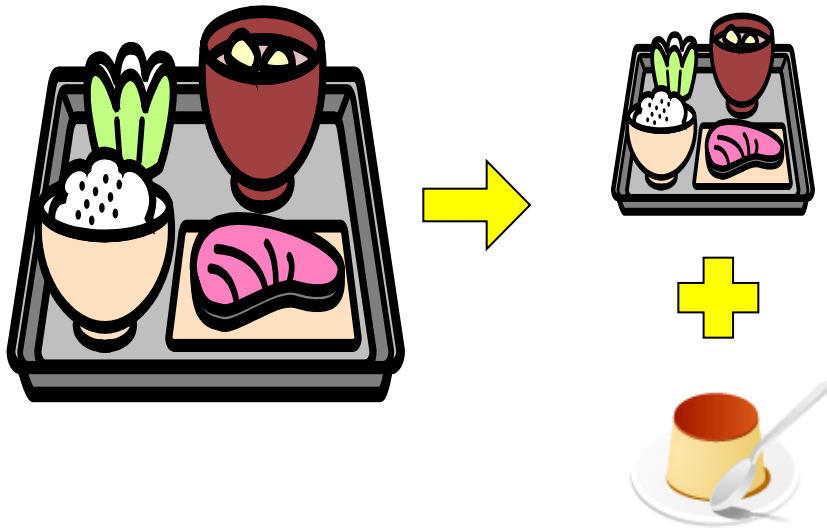
※好みの味が選択できる。

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

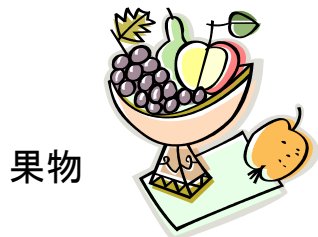


そうめん



サラダ

- ・「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



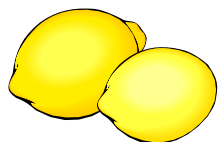
ゼリー・プリン類

- ・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

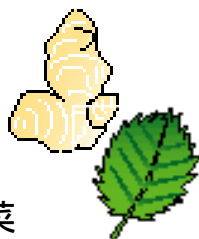
●においを抑えましょう



ハーブ



レモン等
柑橘類



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

▶ 一口漬物おにぎり

(201kcal たんぱく質3.5g 食塩相当量0.5g)

少量ずつラップで包み衛生的に分食できる漬物で簡単！冷めても美味しい変わりご飯

▶ 鶏ひき肉のさっぱり大根はさみ焼き 海苔の香り

(178kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.0g)

生姜・しそで鶏肉の臭味を↓
大根のジューシーな食感と共に
好みで加減、万能海苔ソース

▶ <食べ比べ> 温かくても冷たくても美味しい煮物

A) 温かい普通の煮物

(33kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.4g)

B) 冷たい煮物のゼリー寄せ

(35kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.4g)

匂いを温・冷で比較体験
煮汁のゼリーで口当たり
もなめらかに

▶ 梅の香りのとろとろおろし汁

(31kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.9g)

梅の香りとなめこのとろみで
さっぱりと口当たりの良い汁

▶ りんごのマシュマロムース

(129kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.1g)

あっさり&高加りのフルーツデザート
マシュマロで固める簡単ムース

鶏ひき肉のさっぱり大根はさみ焼き
海苔の香り

<食べ比べ>
温かくても冷たくても美味しい煮物

りんごの
マシュマロムース



A)温かい普通の煮物



B)冷たい煮物の
ゼリー寄せ



一口漬物おにぎり



梅の香りのとろとろおろし汁



一口漬物おにぎり

▶ 材料（2人分）

ご飯 茶碗軽く2杯分

＜漬物3種＞

野沢菜漬 適量

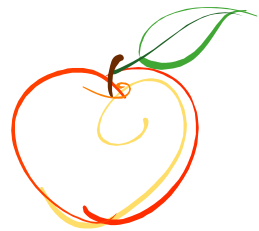
しば漬 適量

たくあん漬 適量

▶ 作り方

- ①漬物のみじん切りにしておく。
 - ②ごはんを3つに分け、各々に漬物を混ぜる。
 - ③ラップを広げ、一口大のおにぎりにする。
-





鶏ひき肉のさっぱり大根はさみ焼き 海苔の香り

▶ 材料 (2人分)

鶏ひき肉	80g
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
玉葱	中1/10個
おろし生姜	小さじ1/2
卵	小さじ1
パン粉	小さじ2
だし汁	小さじ2
顆粒だし	小さじ1/6
醤油	小さじ1/2

しそ	4枚
大根	1/10本(薄切8枚分)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
酒	小さじ2
水	適量

焼きのり	1/3枚
水	大さじ2
砂糖	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2

ミニトマト 4個

▶ 作り方

- ①玉葱はみじん切り、パン粉はだし汁でふやかす。
大根は皮をむき、5mm程度の薄い輪切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉、塩を入れこねる。粘りが出たら、玉葱、おろし生姜、卵、ふやかしたパン粉、顆粒だし、胡椒、醤油を入れ、混ぜる。
- ③大根に片栗粉を両面にまぶし、②のたねとしそをはさむ。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、中火で③を焼く。
表面に焼き目が付いたら、裏返し、酒、水を加え、蓋を閉め、蒸し焼きにする。
ミニトマトも洗って、加え、共に加熱する。
- ⑤中心まで火が通ったら、器に盛り付ける。
- ⑥鍋にちぎった焼き海苔、水、砂糖、酒、醤油を入れ、火にかける。やわらかく煮えたら、ミキサーにかける。
大根はさみ焼きにかける。

温かくても冷たくても美味しい煮物

A) 温かい普通の煮物

▶ 材料 (2人分)

冷凍里芋	8個
いか	短冊切り8枚
人参	中1/4本
しいたけ	2枚
絹さや	2枚

水	200ml
顆粒だし	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
醤油	小さじ1
酒	小さじ2

B) 冷たい煮物のゼリー寄せ

上記の煮物の半分量	(Aを半分取り分ける)
粉ゼラチン 1g	水 小さじ1

▶ 作り方 *①~④、⑦はA・B共通、⑤⑥はB)のみ

- ①いかは斜め格子状に細かく切れ目を入れ、短冊に切る。
- ②人参は皮をむき、一口大の乱切りにする。
しいたけは石突きを除き、4等分に切る。
絹さやは塩茹でし、4等分に斜めに切る。
- ③鍋に冷凍里芋、人参、しいたけ、水、顆粒だし、砂糖、みりん、醤油、酒を入れ強火にかける。煮立ったら、中火にし、蓋を閉め、やわらかく煮る。
- ④いかを加え、固くならないようさっと煮る。(A)
- ⑤④の半分量に水でふやかした粉ゼラチンを加え、溶かす。
- ⑥⑤をバット等に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(B)
- ⑦(A)の温かい煮物は、器に盛り付け、絹さやを添える。
(B)の冷たい煮物は、ゼリーを崩しながら、器に盛り、絹さやを添える。

梅の香りのとろとろおろし汁

▶ 材料（2人分）

なめこ	1/5袋
木綿豆腐	1/6丁
大根おろし	大さじ4
梅干し	1/2個

だし	200ml
塩	小さじ1/10
醤油	小さじ1
みつば	適量



▶ 作り方

- ①木綿豆腐は水気を切り、さいの目に切る。
大根はすりおろし、軽く水気を切っておく。
梅干しは種を取り除き、包丁で果肉をたたく。
みつばは根元を切り、2~3cmに切っておく。
- ②だしの入った鍋を火にかけて、塩、醤油で調味する。
なめこ、木綿豆腐、大根おろし、梅干しを入れる。
- ③ひと煮立ちしたら、三つ葉を加え、火を止める。
器に盛り付ける。

りんごのマシュマロムース

▶ 材料（2人分）

りんご_(おろし) 1/3個分

牛乳 80ml

はちみつ 小さじ2

マシュマロ 8個

トッピング

＜りんごの赤ワイン煮＞

りんご_(角切り) 大さじ1杯分

水 適量

砂糖 小さじ2/3

赤ワイン 小さじ1/2

ホイップクリーム 適量



▶ 作り方

- ①鍋に牛乳、はちみつを入れる。
- ②おろし用のりんごをすりおろし、①に入れる。
- ③強火にかけ、沸騰直前になったら弱火にする。
マシュマロを加え、煮溶かす。
沸騰しないように火を加減する。
- ④器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤角切り用のりんごは5mm程度の角切りにし、水、砂糖
赤ワインでさっと煮る。
- ⑥④に⑤のりんご、ホイップクリームをトッピングする。