



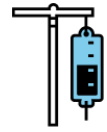
# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2014年11月27日(木)10:30~12:30

第144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 口内炎・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

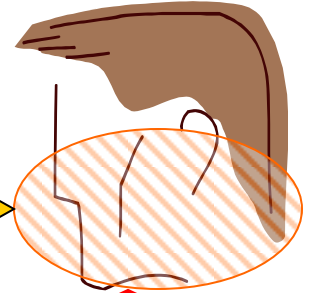
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- 口腔内の乾燥
- 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

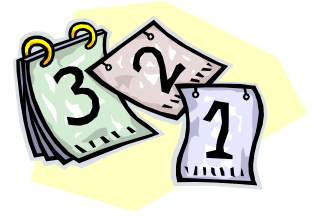


**口内炎・食道炎**

# 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

# 口内炎・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

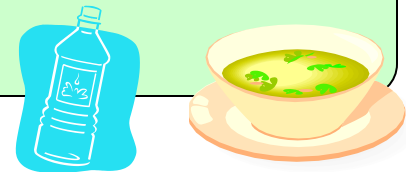
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ  
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



## 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

# 口腔ケア

口腔内の乾燥を防ぎ、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
- ・歯垢除去による口腔内細菌数の減少



## ●口腔内を清潔に保つ

- ・歯磨き、拭き取り、うがい  
→ 特殊なヘッドブラシ、口腔ケア用ティッシュ

## ●口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



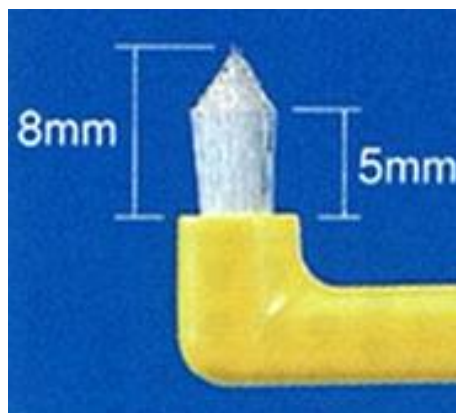
## ●痛み止めの薬を使う

# 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

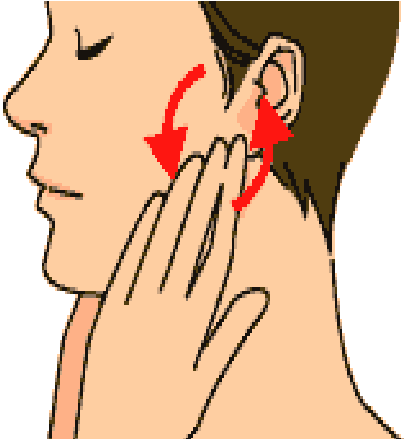
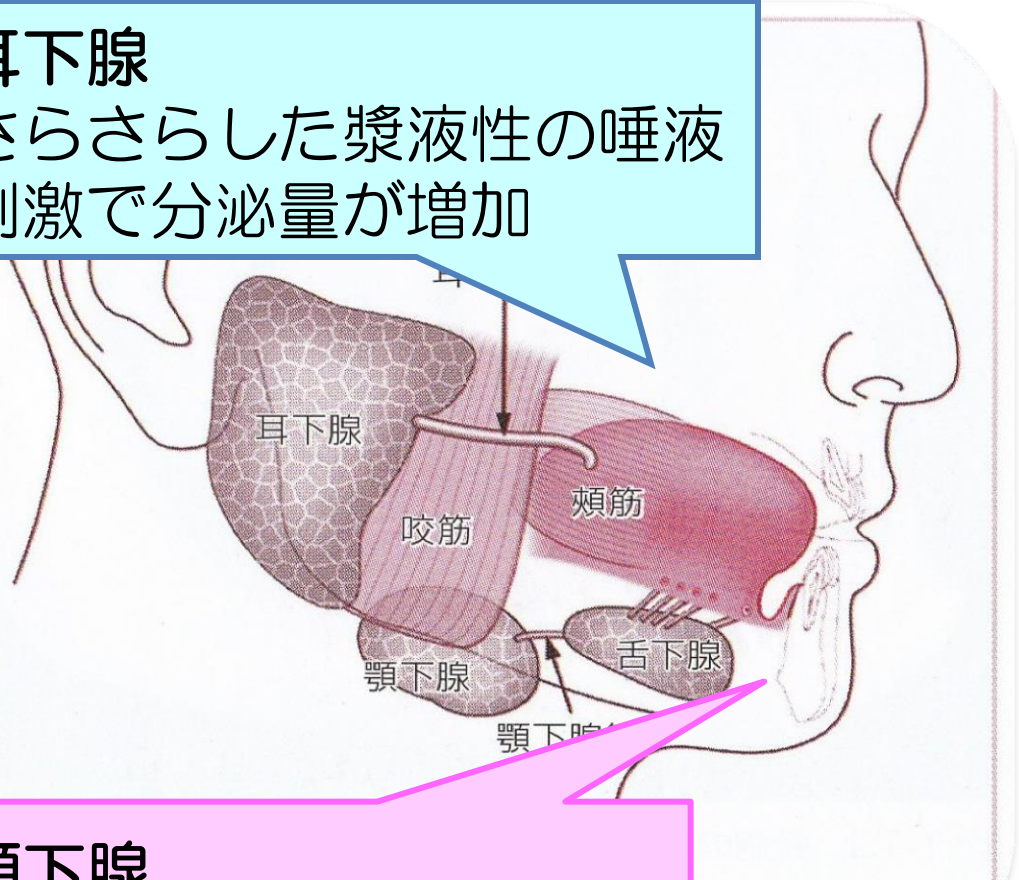




# 唾液腺のマッサージ

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

## ○ 鮭のしっとりパン格拉タン

(280kcal たんぱく質14.5g 食塩相当量1.4g)

パサつくパンをしっとり調理  
ソースを絡めて飲み込み易さ↑

## ○ 鶏とかぶのやわらかポトフ

( 88kcal たんぱく質 7.4g 食塩相当量1.2g)

圧力鍋でお肉もやわらかく調理  
冷めても美味!!薄味洋風煮込み

## ○ とろっとヨーグルトポテトサラダ

( 63kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量0.6g)

口当たり良いヨーグルトサラダ  
加熱&切り方工夫で軟らか食感

## ○ ココアブラマンジェ

(103kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量0.1g)

なめらか高カロリーデザート  
ひと鍋で作る簡単レシピ

## ○ 紅玉りんごのコンポート

( 50kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.0g)

じっくり加熱でやわらかりんご  
皮の色を利用した鮮やか果物煮

栄 養 量		
エネルギー	584kcal	たんぱく質 25.9g
		食塩相当量 3.3g



鶏とかぶの  
やわらかポトフ

鮭のしっとりパン格拉タン

とろっとヨーグルトポテトサラダ

# 鮭のしっとりパングラタン

## ○材料(2人分)

食パン	8枚切2枚	玉葱	中1/6個
生鮭	1/2切	小麦粉	大さじ1
塩	ひとつまみ	水	1/2カップ
白ワイン	小さじ2	鶏がらスープの素	小さじ2/3
鶏卵	L玉1/2個	牛乳	1/2カップ
油	小さじ1/4	バター	大さじ1
ほうれん草	1株	ピザ用チーズ	大さじ2
茹で塩	適量		

## ○作り方

- ① 鮭は6等分に切る。耐熱皿に入れ、塩、白ワインを振る。  
ラップをかけ、電子レンジで、2～3分加熱する。
- ② 食パンは、1枚当たり正方形に16等分に切る。
- ③ 卵を割りほぐし、熱したフライパンに油を敷き、炒り卵にする。
- ④ ほうれん草は塩茹でし、冷やし、よく水気を絞る。  
根を落とし、2～3cmに切る。
- ⑤ 玉葱は、薄切りにする。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、玉葱をしんなりするまで炒める。小麦粉を加え、さらに炒める。
- ⑦ 水、鶏がらスープの素を加え、玉葱がやわらかくなったら、牛乳、ほうれん草を加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑧ 耐熱皿に、食パンを入れ、⑦のソースをかける。  
鮭、卵をのせ、その上からピザ用チーズをかける。
- ⑨ オーブンを240℃に予熱し、焼き色がつくまで焼く。

# 鶏とかぶのやわらかポトフ

## ○材料(2人分)

鶏もも肉	60g(1/4枚)	水	1カップ
塩	ひとつまみ	コンソメ顆粒	小さじ1.5
かぶ	小2個	塩	適量
人参	中1/4本	ローリエ	1枚
玉葱	中1/6個	ブロッコリー	50g (可食部1/4個分)
春雨	10g	茹で塩	適量

## ○作り方

- ①鶏もも肉に塩をふっておく。
- ②かぶは皮を剥き、半分に切る。  
人参は皮を剥き、乱切りにする。  
玉葱は、くし切りにする。  
春雨は茹で、水気を切り、10cm程度に切る。
- ③ブロッコリーは、小房にわけ、塩茹でする。
- ④圧力鍋に、鶏肉、水、コンソメ顆粒、ローリエを入れる。  
蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後、弱火に落とし、  
15分程度煮る。火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。
- ⑤④に、かぶ、人参、玉葱を入れ、蓋を閉め、蒸気が出る  
まで強火、その後、弱火に落とし、1~2分程度煮る。  
火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。
- ⑥塩を加え、味を調える。春雨を加え、ひと煮立ちさせ、  
器に盛る。ブロッコリーを添える。



# とろっとヨーグルトポテトサラダ

## ○材料(2人分)

ツナ缶	大さじ1
じゃがいも	中1/2個
人参	10g
玉葱	10g
胡瓜	1/4本

ヨーグルト(無糖)	大さじ3
塩	小さじ1/6

## ○作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、芽を取り、適当な大きさに切る。  
人参は皮を剥き、薄めのいちよう切りにする。  
玉葱は皮を剥き、薄切りにする。  
きゅうりは、薄めの輪切りにする。
- ②じゃがいもを茹で、湯を切り、ボウルに入れ、  
熱いうちに粗くつぶしておく。
- ③玉葱、きゅうり、人参は茹で、水気を絞っておく。
- ④じゃがいもに、油を切ったツナ缶、ヨーグルト、塩を加え、  
よく和える。
- ⑤たまねぎ、きゅうり、人参を加え、さっくり和える。  
器に盛る。

# ココアブラマンジェ

## ○材料(2人分)

ミルクココア

大さじ3

コーンスターチ

大さじ1.5

砂糖

小さじ2

水

3/4カップ

チョコシロップ

小さじ4

## ○作り方

①鍋にミルクココア、コーンスターチ、砂糖、水を入れ、ダマにならないようによく混ぜ、溶かす。

②鍋底に焦げ付かないよう、木べら等で混ぜながら鍋を弱火にかける。

トロミがついてきたら、さらに手早く攪拌する。

③容器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

④チョコシロップをかける。

# 紅玉りんごのコンポート

## ○材料(2人分)

りんご(紅玉)	中1/2個	砂糖	小さじ4
白ワイン	大さじ1	水	1/2カップ
		レモン汁	小さじ1/4

## ○作り方

- ①りんごの皮を剥き、4等分にし、芯を取る。  
塩水に浸けておく。
- ②鍋に、りんご、りんごの皮、白ワイン、砂糖、水を入れ、鍋に蓋をし、強火にかける。
- ③沸騰したら弱火に落とし、色が出て、やわらかくなるまで15~20分程度煮る。
- ④火を止め、粗熱を取る。  
レモン汁を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。