

---


# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2016年2月10日（水）12：00～14：00

第170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)

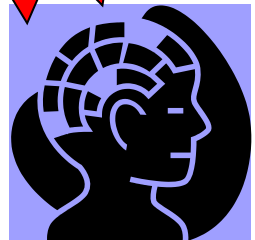
特定の薬剤

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

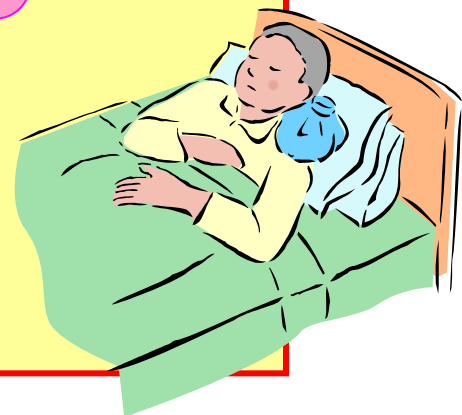
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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。

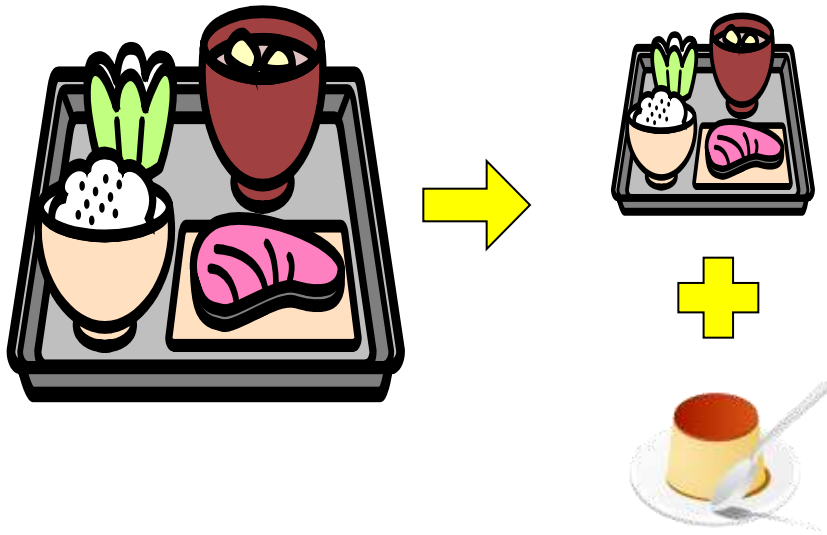
※好みの味が選択できる。

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

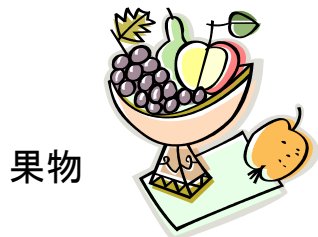


そうめん



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



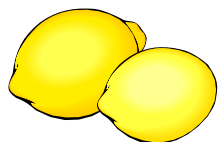
ゼリー・プリン類

- ・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



# 吐き気・嘔吐のある時におすすすめのメニュー

▶ 爽やかヨーグルト卵サンド  
(160kcal たんぱく質6.7g 食塩相当量0.7g)

卵ペーストにヨーグルトの酸味をプラス  
爽やかな風味が加わり食べやすさUP!

▶ 干切り野菜の甘酢サンド  
(121kcal たんぱく質4.6g 食塩相当量0.8g)

時短調理 & 寿司酢使用の簡単甘酢漬け  
ハヤヅ等のお好み具材を挟んでどうぞ♪

▶ 揚げないパン耳かりんとう  
(97kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.3g)

間食にもおすすすめの高カロリーおやつ  
脂質を控えることで消化の負担を軽減

▶ おろし玉葱のやわらか蒸し鶏  
～梅ソース  
(71kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量1.0g)

電子レンジ調理で調理中の匂いをカット  
さっぱりとした梅ソースが食欲を増進!

▶ 煮物アレンジ♪野菜の寒天寄せ  
(16kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.5g)

昆布茶風味の煮物を寒天寄せにアレンジ  
口当たり&喉越しが良く食べやすい1品

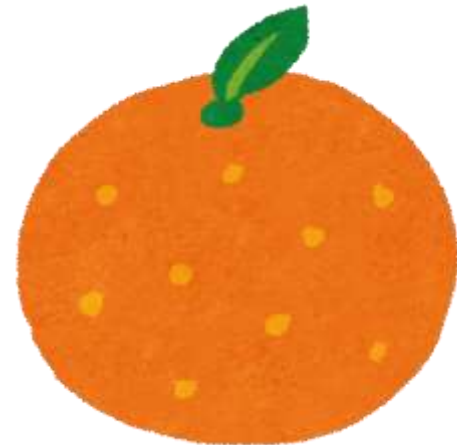
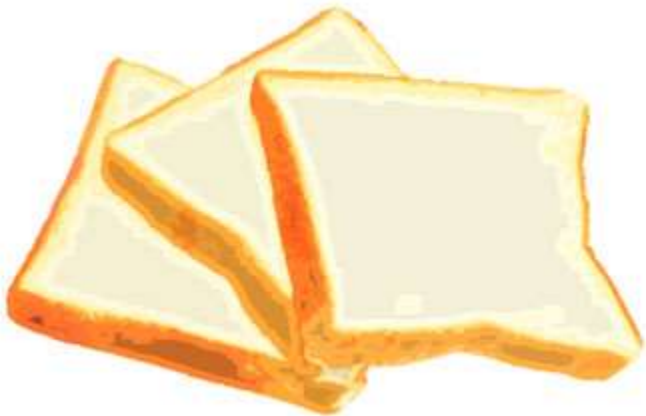
▶ ホットみかん生姜葛湯  
(98kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.0g)

すっきりとした柑橘系の『風味&甘味』  
生姜汁を加えた身体温まるホット飲料

栄養量 エネルギー563kcal たんぱく質25.9g 食塩相当量3.3g

# 試食時のポイント

- 現在、吐き気、嘔吐がある場合は無理せず食べましょう。  
ゼリーやスープなど食べやすいものを選んでみてはいかがでしょうか。
- 体調が良い方も、料理から出る匂いや見た目などを感じながら試食を試してみてください。



吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー 揚げないパン耳かりんとう



煮物アレンジ♪  
野菜の寒天寄せ



爽やかヨーグルト卵サンド



ホットみかん生姜葛湯



おろし玉葱のやわらか蒸し鶏～梅ソース



千切り野菜の甘酢サンド

# 爽やかヨーグルト卵サンド

## ▶ 材料（2人分）

食パン            8枚切り2枚

サラダ菜        2枚

卵	M玉1個
マヨネーズ	小さじ2.5
ヨーグルト	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	適量

## ▶ 作り方

①卵は固めに茹で、殻を剥く。

②ボウルに、①を入れ、しっかりと潰す。マヨネーズ、ヨーグルト、塩、胡椒を加え、全体になじませる。

③食パンの耳を切り、サラダ菜を敷き、②をのせる。  
残りのパンで挟み、斜め半分に切る。

# 千切り野菜の甘酢サンド

## ▶ 材料（2人分）

食パン	8枚切り2枚	レタス	1枚
玉葱	中1/10個	ロースハム	2枚
人参	10g		
寿司酢	小さじ1	バター	適量

## ▶ 作り方

- ①玉葱、人参は皮を剥き、千切りにする。
- ②耐熱容器に、①、寿司酢を入れ、電子レンジで1～2分加熱する。（野菜がしんなりする程度）粗熱を取る。
- ③食パンの耳を切り、バターを塗る。  
適当な大きさにちぎったレタス、②、ロースハムをのせる。  
残りのパンで挟み、斜め半分に切る。

# 揚げないパン耳かりんとう

## ▶ 材料（2人分）

食パンの耳 40g

サラダ油 小さじ1

砂糖 小さじ4

水 小さじ2

黒すり胡麻 小さじ1/3

## ▶ 作り方

①食パンの耳を一口大に切る。

②熱したフライパンにサラダ油をしき、①を弱火で炒める。  
パンの水分が飛ぶまで加熱する。（トースターでも可）  
容器に取り出しておく。

③フライパンに砂糖、水を入れ、火にかける。  
煮詰まり出したら、②を加え、さっと絡める。  
黒すり胡麻を加え混ぜる。器に盛る。

# おろし玉葱のやわらか蒸し鶏 ～梅ソース

## ▶ 材料（2人分）

### <蒸し鶏>

鶏胸肉	1/3枚
玉葱	中1/10個
塩	小さじ1/6
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1
胡椒	適量

### <梅ソース>

梅干し	小1個
水	小さじ1
みりん	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
顆粒だし	ふたつまみ

きゅうり	1/3本
黄パプリカ	1/8個
長葱	5cm程度

## ▶ 作り方

- ①鶏胸肉は、厚さを均等にするよう開く。  
フォークで全体に穴をあける。（叩いても良い）
- ②玉葱は皮を剥き、おろす。
- ③耐熱容器に、①、②、塩、砂糖、酢、胡椒を入れ、よく揉み込む。30分程度寝かせる。
- ④③にふんわりとラップをし、2分程度加熱し、裏返し、再度2分程度加熱する。ラップのまま粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし、お好みに厚さにスライスする。
- ⑤きゅうり、黄パプリカ、長葱はせん切りにする。
- ⑥梅干しは種を取り、叩く。
- ⑦ボウルに⑥、水、みりん、醤油、酒、顆粒だしを混ぜる。
- ⑧器に、きゅうり、黄パプリカを敷き、④をのせる。  
⑦のソースをかけ、長葱を添える。



# 煮物アレンジ♪野菜の寒天寄せ

## ▶ 材料（2人分）

冷凍かぼちゃ	20g	水	120ml
人参	20g	昆布茶	小さじ2/3
いんげん	1本	酒	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/6
		寒天	1.2g

## ▶ 作り方

- ①冷凍かぼちゃは解凍し、小さめのいちよう切りにする。  
人参は皮をむき、角切りにし、茹でる。  
いんげんは、茹で、1cm程度に切る。
- ②鍋に、水、昆布茶、酒、醤油、寒天を入れよく混ぜる。  
火にかけて、寒天が溶けたら①を入れ、さっと煮合わせる。
- ③容器に②を流し入れ、冷やし固める。  
切り分け、器に盛る。

# ホットみかん生姜葛湯

## ▶ 材料（2人分）

みかん	中1個	はちみつ	小さじ2
水	1カップ	生姜汁	小さじ1
くず粉	8g		

## ▶ 作り方

- ①みかんは皮を剥き、白い筋を取り、ミキサーにかける。
- ②鍋にくず粉を入れ、水を少しずつ加え、よく混ぜる。
  - ①、はちみつを加え、さらによく混ぜる。
- ③②を木べら等で混ぜながら、火にかける。

強火で沸騰したら、火を弱め、焦がさないよう混ぜながら加熱する。艶感が出てきたら火を止め、生姜汁を加える。器に盛る。