

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

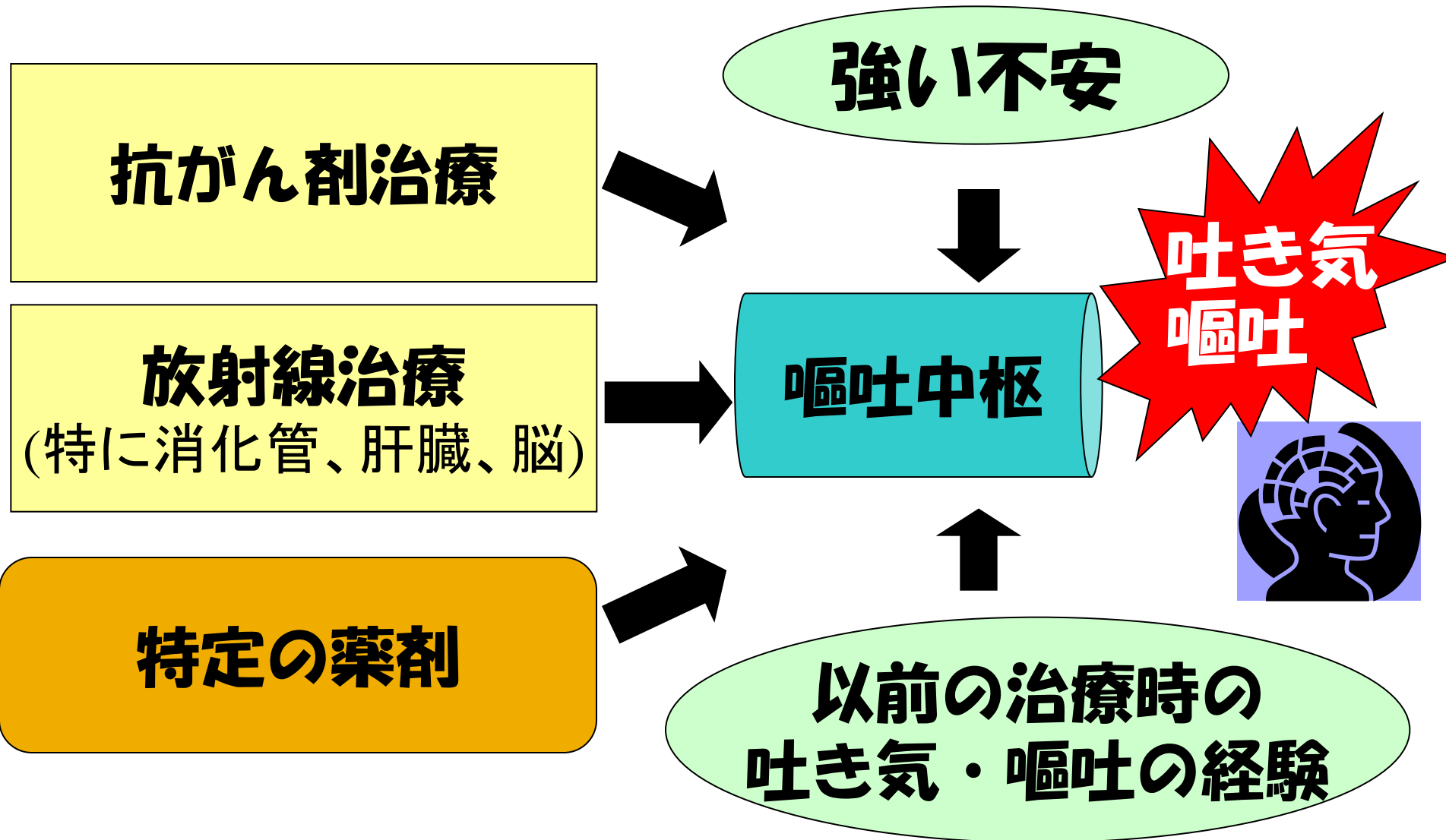
2016年5月25日（水）12：00～14：00

第177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



嘔吐による体への影響

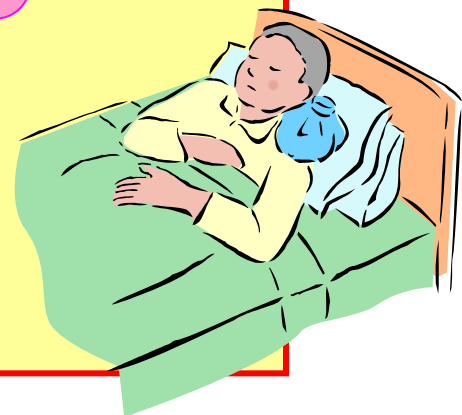
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

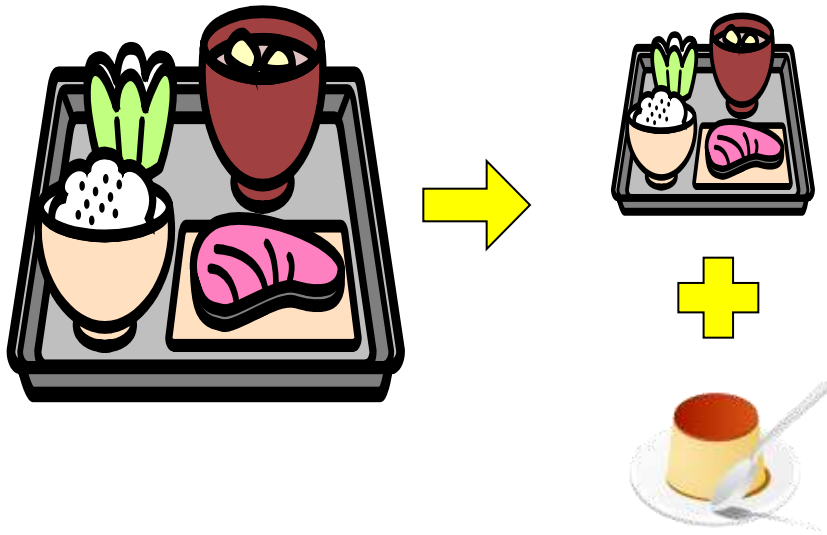
※好みの味が選択できる。

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

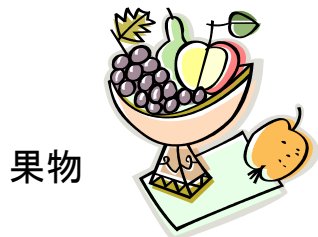


そうめん



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



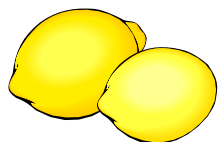
ゼリー・プリン類

- ・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めのメニュー

▶ 生姜入りさっぱりいなり
(171kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.6g)

きざみ生姜と大葉の爽やかな風味
酢飯のボリュームを抑えた小さめ稲荷

▶ 浅漬けみょうが細巻
(81kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.2g)

麺つゆで作る簡単みょうが浅漬け
しば漬け等の市販漬物でも代用可能

▶ 豚肉とキャベツの重ね蒸し
～トマトレモン風味
(140kcal たんぱく質13.7g 食塩相当量0.9g)

トマト&レモンがアクセントの1品
たっぷりのキャベツを量感なく摂取

▶ ディップサラダ～わさびマヨソース
(85kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.4g)

手づかみやフォーク食べても食べやすい
わさびのピリッとした辛さが食欲増進

▶ とろっと大根おろし汁
(21kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.8g)

水分・塩分の補給目的に汁物を追加
消化の良い大根おろしを具材に使用

▶ なめらか抹茶葛ゼリー～豆乳ソース
(111kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.0g)

葛粉をもちいた独特食感の和風ゼリー
豆乳+練乳でコクのあるソースに♪

栄養量 エネルギー609kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量2.9g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

なめらか抹茶葛ゼリー
～豆乳ソース

豚肉とキャベツの重ね蒸し
～トマトレモン風味

ディップサラダ
～わさびマヨソース

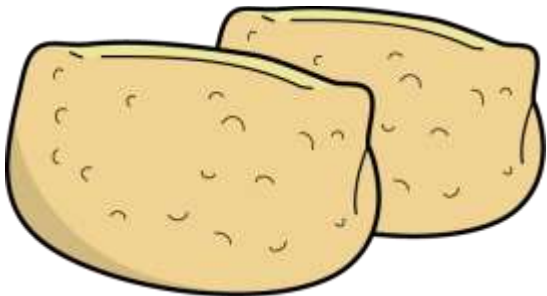


生姜入りさっぱりいなり 浅漬けみょうが細巻

とろっと大根おろし汁

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してみてください。



生姜入りさっぱりいなり

▶ 材料（2人分）

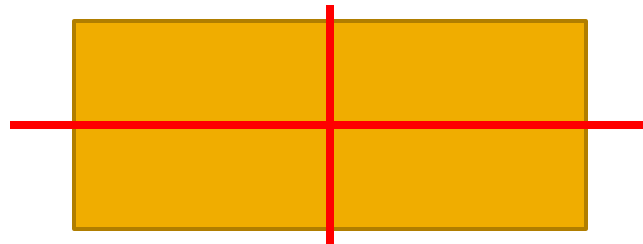
ごはん	140g	油揚げ	1枚
寿司酢	小さじ1	だし汁	大さじ4
生姜	小1かけ	醤油	小さじ1
大葉	1枚	砂糖	小さじ1強
白炒り胡麻	小さじ1	酒	小さじ1

▶ 作り方

①生姜は皮をこそぎ、みじん切りにする。
大葉は干切りにする。

②ごはんには寿司酢を加え、ごはんが潰れないように混ぜる。
①、白炒り胡麻を加え、さっと混ぜる。

③油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、半分に切る。
(一口大にするときは図のように1/4にしてもよい)



④鍋にだし汁、醤油、砂糖、酒を入れ、火にかける。
沸騰したら、③を加え、煮含める。

⑤油揚げが冷めたら、②の酢めしを包む。

浅漬けみょうが細巻

▶ 材料 (2人分)

ごはん	80g	みょうが	1個
寿司酢	小さじ1/2	胡瓜	1/10本
白炒り胡麻	小さじ1	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/3
		焼き海苔	1/2枚

▶ 作り方

- ①みょうが、胡瓜は薄めの輪切りにする。
- ②ビニール袋に、①、めんつゆを入れ、よく揉み込む。
しばらく置き、よく水気を絞る。
- ③ごはんには寿司酢を加え、ごはんが潰れないように混ぜる。
白炒り胡麻を入れ、さっと混ぜる。
- ④巻すに焼き海苔を置き、上に余白が残るよう③をのばす。
②の浅漬けを中心に置き、巻きあげる。
一口大に切る。

豚肉とキャベツの重ね蒸し ～トマトレモン風味

▶ 材料（2人分）

豚薄切り肉	120g	塩	小さじ1/3
キャベツ	大3～4枚	水	1/4カップ
トマト	1/4個	胡椒	適量
レモン	1/5個	パセリ	適量

▶ 作り方

- ①キャベツは芯を取り除き、取り除いた芯は千切りにする。
トマト、レモンは薄切りにする。
- ②鍋にキャベツ、豚薄切り肉、トマト、レモンの順に重ねる。
塩、胡椒をなじませ、具材が無くなるまで繰り返す。
- ③②に水を加え火にかける。
蓋をして全体がしんなりするまで、蒸し焼きにする。
- ④切り分け器に盛り、パセリを添える。

ディップサラダ～わさびマヨソース

▶ 材料（2人分）

かぶ 小1/2個

人参 1/6本

アスパラガス 2本

じゃがいも 小1個

マヨネーズ 小さじ2

ヨーグルト 大さじ2

醤油 小さじ1/2

わさび（お好みで調整）

3g

▶ 作り方

- ①かぶは皮を剥き、くし型に切る。
人参は皮を剥き、スティック状に切る。
アスパラガスは根を落とし、根元の皮を剥き、4等分に切る。
- ②①を食感が残る程度に蒸す。
- ③じゃがいもは皮をむき、茹で、熱いうちに潰す。
- ④ボウルに③、マヨネーズ、ヨーグルト、醤油、わさびを入れ、よく混ぜる。
- ⑤器に、野菜を盛り付け、④を別容器に入れる。

とろっと大根おろし汁

▶ 材料（2人分）

大根	80g	だし汁	1カップ
		味噌	小さじ2
貝割れ大根	適量		
		片栗粉	小さじ1.5
		水	小さじ1.5

▶ 作り方

- ①大根は皮をむき、すりおろす。
貝割れ大根は、根を落とし、4~5cmに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかける。
沸騰したら火を止め、味噌を溶き入れる。
- ③②に①を加え、よく混ぜる。
水溶き片栗粉でとろみを付け、器に盛る。

なめらか抹茶葛ゼリー～豆乳ソース

▶ 材料（2人分）

葛粉	5g	粒あん	30g
水	120g		
砂糖	大さじ2	豆乳	小さじ4
抹茶	小さじ1	練乳	小さじ2
湯	小さじ1/2		

▶ 作り方

- ①鍋に葛粉、水、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ②容器に抹茶、湯を入れ、しっかりと溶かす。
- ③①に②を加え、よく混ぜ、弱火にかける。
木べら等で焦げないように加熱し、透明感が出てきたら容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④温めた豆乳に練乳を加え、よく混ぜ合わせ、冷やす。
- ⑤③に④のソースをしき、粒あんを添える。