



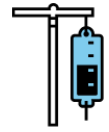
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2017年1月11日(水)12:00~14:00

第188回柏の葉料理教室

国立がん研究センター一東病院 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

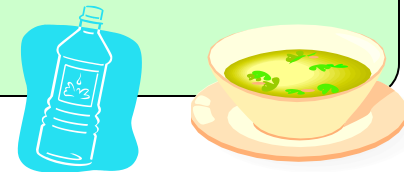
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



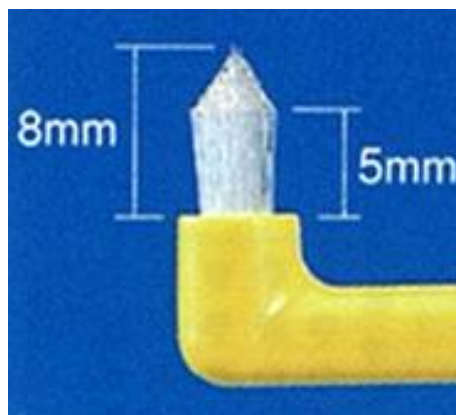
●痛み止めの薬を使う

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



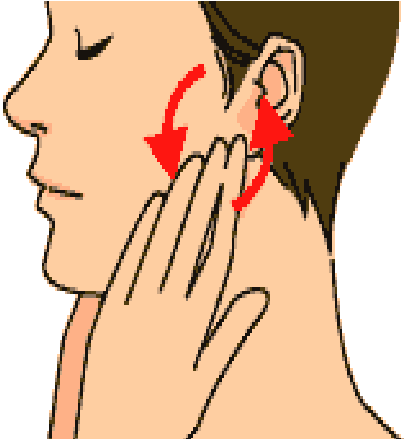
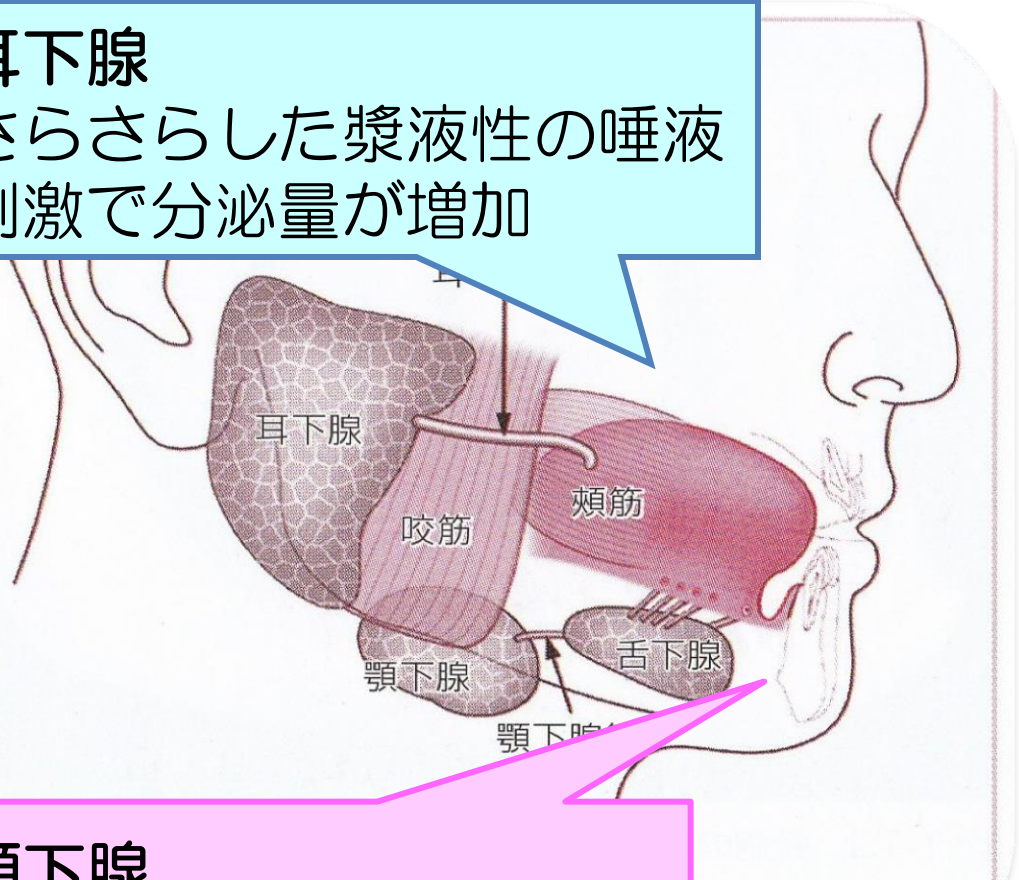
オイル
リップクリーム



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

○軟飯

(179kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.0g)

○薬味入り焼き味噌

(30kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.4g)

○はんぺん海鮮蒸し～野菜あん

(89kcal たんぱく質8.4g 食塩相当量1.1g)

○なめらかおろし煮

(28kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.6g)

○手作りごま豆腐～みたらし

(67kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.5g)

○里芋とがごめ昆布のとろみ汁

(37kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.7g)

○ミルク汁粉～花麩入り

(130kcal たんぱく質7.5g 食塩相当量0.1g)

味噌の香ばしさがお粥に合う1品
香味野菜の風味が食欲を増進♪

イカなどの固い素材も食べやすく
はんぺん&豆腐で軟らか食感に

繊維が気になる葉物を軟らか調理
加熱した大根おろしは辛味が軽減

だしを効かせた手作りごま豆腐
おかずにもデザートにもルゾ♪可

里芋&がごめ昆布の素材とろみ汁
濃いめだし汁で減塩でも美味しく

牛乳で作るカロリーUPおしるこ
お麩を餅の代用にし口当たり良好

栄養量 エネルギー560kcal たんぱく質24.2g 食塩相当量3.4g

口内炎・食道炎のメニュー 手作りごま豆腐～みたらし

なめらかおろし煮

ミルク汁粉～花麩入り

はんぺん海鮮蒸し～野菜あん

軟飯

薬味入り焼き味噌

里芋とがごめ昆布のとろみ汁



薬味入り焼き味噌

○材料(2人分)

生姜	2g	すり胡麻	小さじ1
長葱	10g	みそ	小さじ1
大葉	1枚	みりん	小さじ1/4
		ごま油	小さじ1/2

○作り方

①皮を剥いた生姜、長葱、大葉はみじん切りにする。

②鍋にごま油を敷き、①を入れ炒める。

全体がしんなりしたら、すり胡麻、みそ、みりんを加える。
弱火にし、10分程度焦げないように加熱する。



はんぺん海鮮蒸し〜野菜あん

○材料(2人分)

木綿豆腐	1/3丁	茄子	小1/2本
はんぺん	40g	だし汁	1/2カップ
シーフードミックス(冷凍)		塩	ふたつまみ
	30g	醤油	小さじ1/6
卵白	M玉1/2個分程度	酒	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1	片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/10	水	小さじ1
酒	小さじ1		
青葱	適量	人参(花型)	4枚
		三つ葉	2本

○作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りをしておく。
はんぺんは適当な大きさに切る。
シーフードミックスは解凍しておく。
- ②フードプロセッサーに、①、卵白、片栗粉、塩、酒を入れしっかりと混ぜ合わせる。取り出し、刻んだ青葱を混ぜる。
- ③ラップなどに②のタネをのせ、茶巾形に包む。
- ④蒸気をあげた蒸し器に③を入れ、10分～15分程度蒸す。
(茶碗蒸し容器などで蒸しても良い)
- ⑤茄子は半月切りにし、水にさらしアクを抜く。
人参は花型に切り、茹でる。
三つ葉はさっと茹で、結ぶ。
- ⑥鍋にだし汁を入れ火にかけて、沸騰させる。
茄子を加え、しんなりしたら、塩、醤油、酒を加える。
水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦器に④を盛り、⑥のあんをかけ、人参、三つ葉を添える。

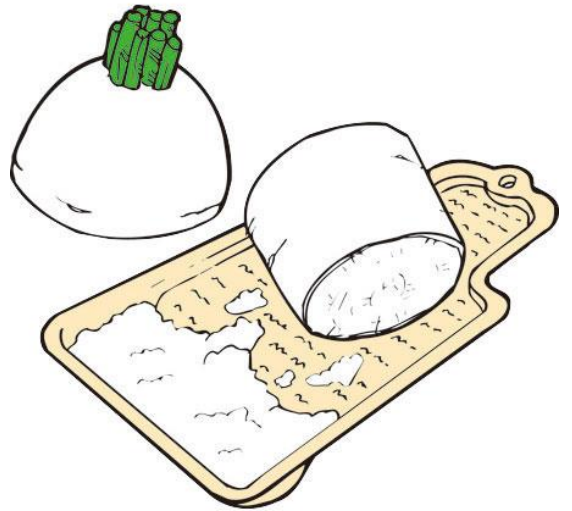
なめらかおろし煮

○材料(2人分)

小松菜	2~3株	だし汁	1/4カップ
カニカマ	2~3本	酒	小さじ1
なめたけ	25g程度	大根おろし	60g
		片栗粉	小さじ2/3
		水	小さじ2/3

○作り方

- ①小松菜はさっと茹で、冷水で冷やし、よく水気を絞る。
根を落とし、4~5cmに切る。
カニカマ、なめたけは細かく刻む。
(なめたけは汁気を取り分けると刻みやすい)
- ②鍋にだし汁、酒、①を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③大根おろしを入れて、ひと煮立ちさせてから、
水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。



手作りごま豆腐～みたらし

○材料(2人分)

練りごま 大さじ1

葛粉 15g

だし汁 1/2カップ

塩 ふたつまみ

醤油 小さじ1/2

砂糖 小さじ1

みりん 小さじ1/2

水 小さじ1

片栗粉 小さじ1/6

○ 作り方

- ①ボウルに葛粉、冷やしただし汁を入れよく混ぜ合わせる。
- ②①に練りごま、塩を加え、ダマが残らないように混ぜる。
- ③②を鍋に入れ、弱火で焦げないように加熱する。
全体に照りが出て、粘りが強くなるまで加熱を続ける。
- ④バットや流し缶に③を入れ、冷やし固める。
(流した後にまな板などに容器を落とし、空気を抜く)
- ⑤冷やし固めたら、好みの大きさに切り、器に盛る。
- ⑥鍋に醤油、砂糖、みりん、水、片栗粉を入れる。
弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
⑤にかける。

里芋とがごめ昆布のとろみ汁

○材料(2人分)

冷凍里芋	小4個	だし汁	2カップ弱
玉葱	10g	みそ	小さじ2
がごめ昆布	3g		

○作り方

- ①冷凍里芋は解凍し、輪切りにする。
玉葱は皮を剥き、厚めのスライスにする。
- ②がごめ昆布は水で戻し、2~3cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、①を柔らかくなるまで煮る。
②を加え、みそを溶き入れる。
器に盛る。

ミルク汁粉

○材料(2人分)

こしあん	80g	花麩	4枚
牛乳	1カップ		

(こしあんの甘味、濃度に合わせ水、砂糖をお好みで調整)

○作り方

- ①鍋にこしあん、牛乳を加え、よく混ぜ合わせる。
火にかけて、一煮立ちさせる。
- ②花麩は水で戻し、よく水気を絞る。
- ③器に①を入れ、花麩を添える。