

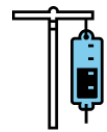
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2017年5月24日(水)12:00～14:00

第195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 □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

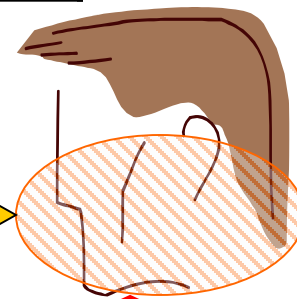
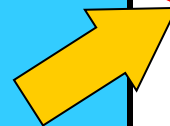
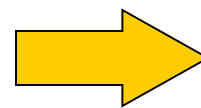
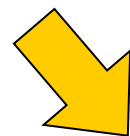
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- □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



□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

□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

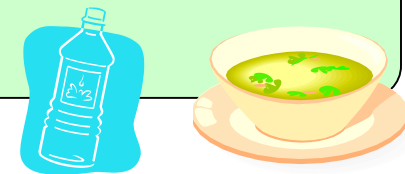
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

□ 腔 ケ ア

□ 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□ 腔内細菌数の減少



● □ 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、□ 腔ケア用ティッシュ

● □ 腔内および周辺を保湿

- ・ 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



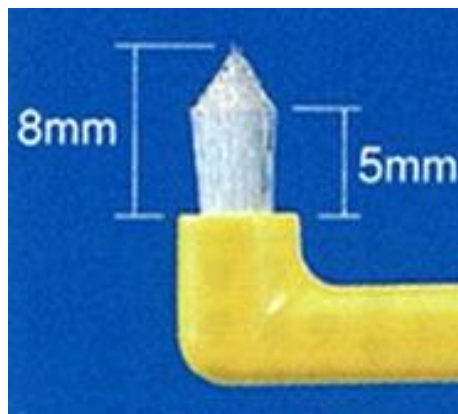
● 痛み止めの薬を使う

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



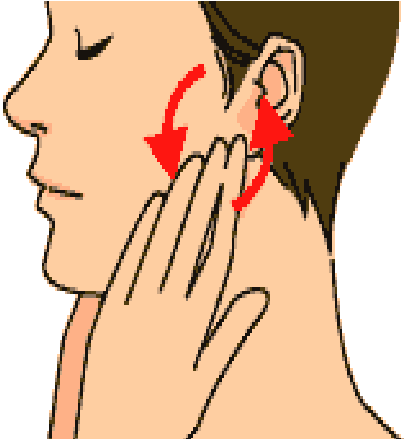
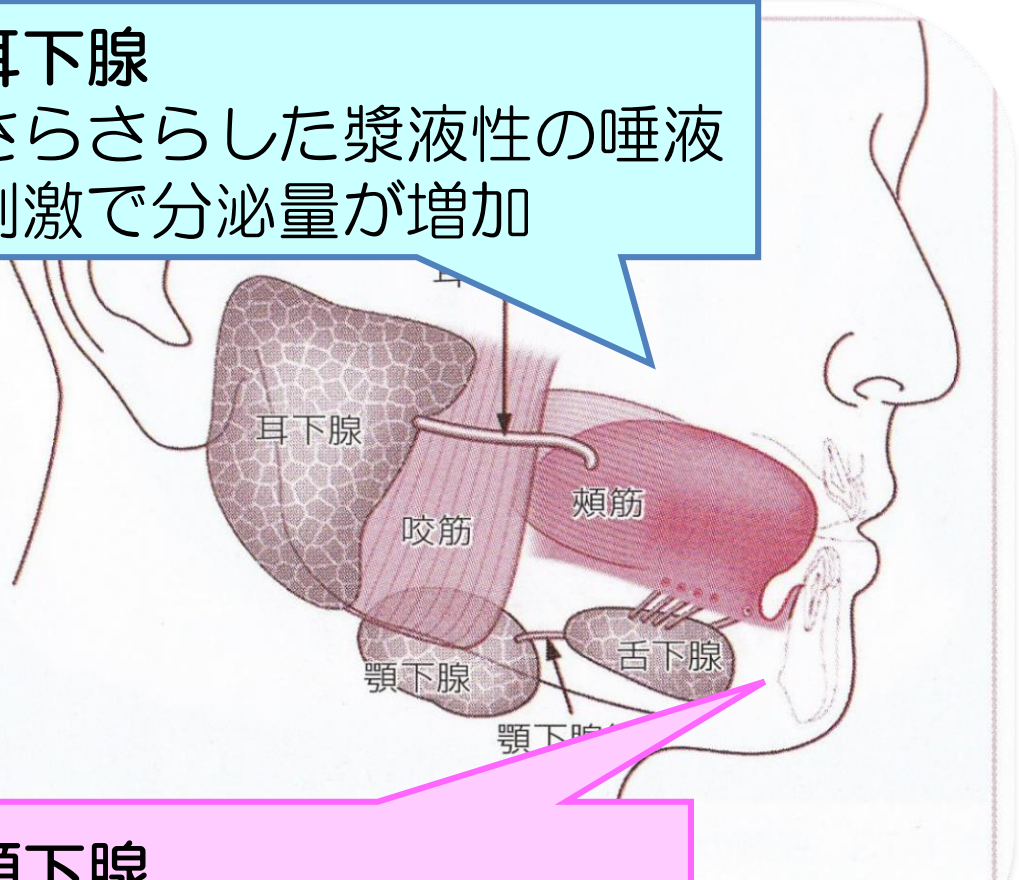
オイル
リップクリーム



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

○ さっぱりとろろの出汁茶漬け
(250kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.7g)

さっぱり出汁の食べやすいお茶漬け
トロトロとご飯で口当たり良好！！

○ ふわふわかに玉あんかけ
(124kcal たんぱく質9.4g 食塩相当量1.1g)

空気が入ってふわふわかに玉に♪
彩りきれいなおろしあんので食欲UP

○ 茹野菜中華風浅漬け
(38kcal たんぱく質0.5g 食塩相当量0.5g)

口当たり良く食べたい時は茹で野菜
昆布茶とごま油の中華風浅漬け

○ オクラとささみのつるっと碗
(40kcal たんぱく質7.1g 食塩相当量0.3g)

オクラのねばねばでつるっと一品。
水分量変えれば簡単スープにも♪

○ えだ豆なめらかブラマンジェ
(164kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.1g)

どんな食材もミキサーでなめらか！
簡単とろーりなめらかブラマンジェ

栄養量 エネルギー616kcal たんぱく質27.4g 食塩相当量2.5g

茹野菜中華風浅漬け



ふわふわかに玉あんかけ



さっぱりとろろの出汁茶漬け

○材料(2人分)

精白米 100g

山芋	100g
こねぎ	2g
白炒り胡麻	0.2g
水	160ml
だしの素	1.6g
醤油	小さじ1/3
塩	0.4g
みりん	小さじ1/3

○ 作り方

- ① 精白米は洗淨し、通常炊飯する。器に盛る。
- ② 山芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ 水を鍋で温め、だしの素、醤油、塩、みりんを混ぜ合わせる。
- ④ ①の器に③を注ぐ。
- ⑤ ④に②をのせ、小口切りにしたこねぎと白炒り胡麻を振りかけて完成。

ふわふわ卵のかにおろしあんかけ

●材料(2人分)

絹ごし豆腐	120 g	大根	60 g
卵	50 g	かにかま	20 g
ハム	10 g	出汁	大さじ4
ピーマン	10 g	みりん	小さじ2
人参	10 g	塩	0.2 g
		醤油	小さじ2
		片栗粉	小さじ2/3
		水	小さじ2

○作り方

- ①豆腐はペーパーで包み、水切りをする。
- ②①と卵をフードプロセッサーに入れ、混ぜる。
- ③ざく切りにしたハムとピーマン、さいころ大程度に切った人参を②に入れ、フードプロセッサーにかける。
- ④③をラップを敷いた大きめの器に流し入れ、10分程度蒸す。
- ⑤大根は皮をむきおろす。かにかまは細かく切る。
- ⑥鍋に出汁を入れ火にかけて、みりん、塩、醤油を入れる。
- ⑦⑥に⑤を入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧お皿に④をのせ、⑦をかけて完成。

茹野菜中華風浅漬

○材料(2人分)

春雨	10 g	塩	0.4 g
キャベツ	60 g	昆布茶	1.0 g
人参	20 g	ごま油	小さじ1/2

○ 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨を5分茹で、水にさらして冷やす。
- ②キャベツは千切りにし、さっと茹でる。
- ③人参は千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ④①②③をビニール袋に入れる。
塩、昆布茶、ごま油を入れてもみこむ。
- ⑤器に盛って完成。

オクラとささみのつるっと碗

○材料(2人分)

鶏ささみ	60 g	水	大さじ2.5
片栗粉	小さじ2/3	鶏がらだし	小さじ1/3
オクラ	2本	塩	0.2 g

○ 作り方

- ① 鶏ささみを細く切る。ビニール袋に片栗粉を入れる。
ビニール袋の中で粉をまぶす。
- ② ①を沸騰したお湯にくぐらせて冷水にさらし、器に盛る。
- ③ オクラは茹で、小口切りにする。
- ④ 沸かしたお湯に鶏がらだし、塩を入れる。
③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ ②に④をかけ完成。

なめらかえだ豆のブラマンジェ

○材料(2人分)

冷凍枝豆	40 g
牛乳	120 g
生クリーム	小さじ4
砂糖	大さじ2
コーンスターチ	10.8 g
バニラエッセンス	少量

○ 作り方

- ① 冷凍枝豆は解凍し、皮をむく。
- ② ミキサーに①、牛乳、生クリーム、砂糖、コーンスターチ、バニラエッセンスを入れ攪拌する。
- ③ ②を鍋に移し弱火にかけ、ゆっくり混ぜる。粘度が出てきたら火を止め器に流し入れる。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして完成。