

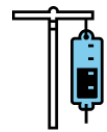
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2017年10月11日(水)12:00~14:00

第203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

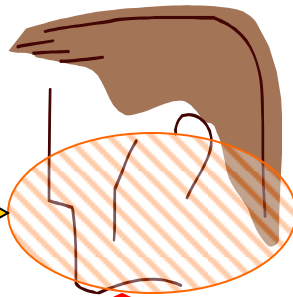
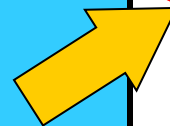
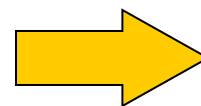
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

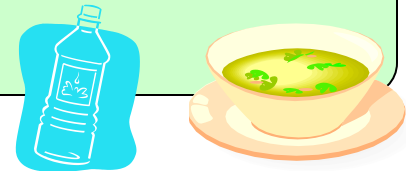
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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 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



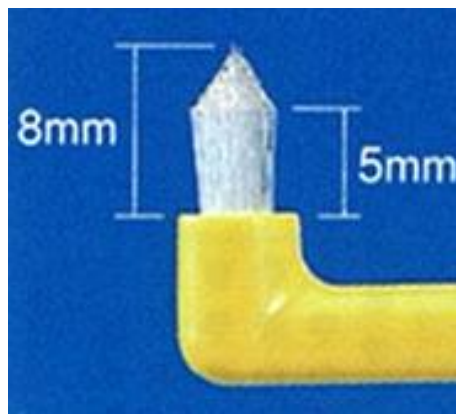
● 痛 み 止 め の 薬 を 使 う

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



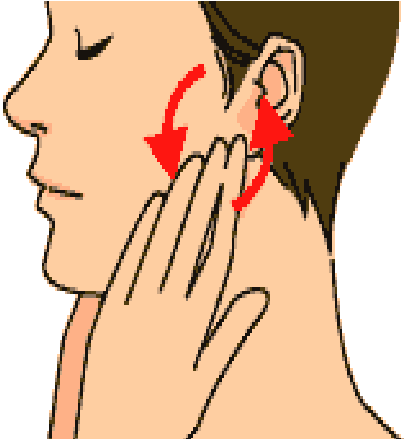
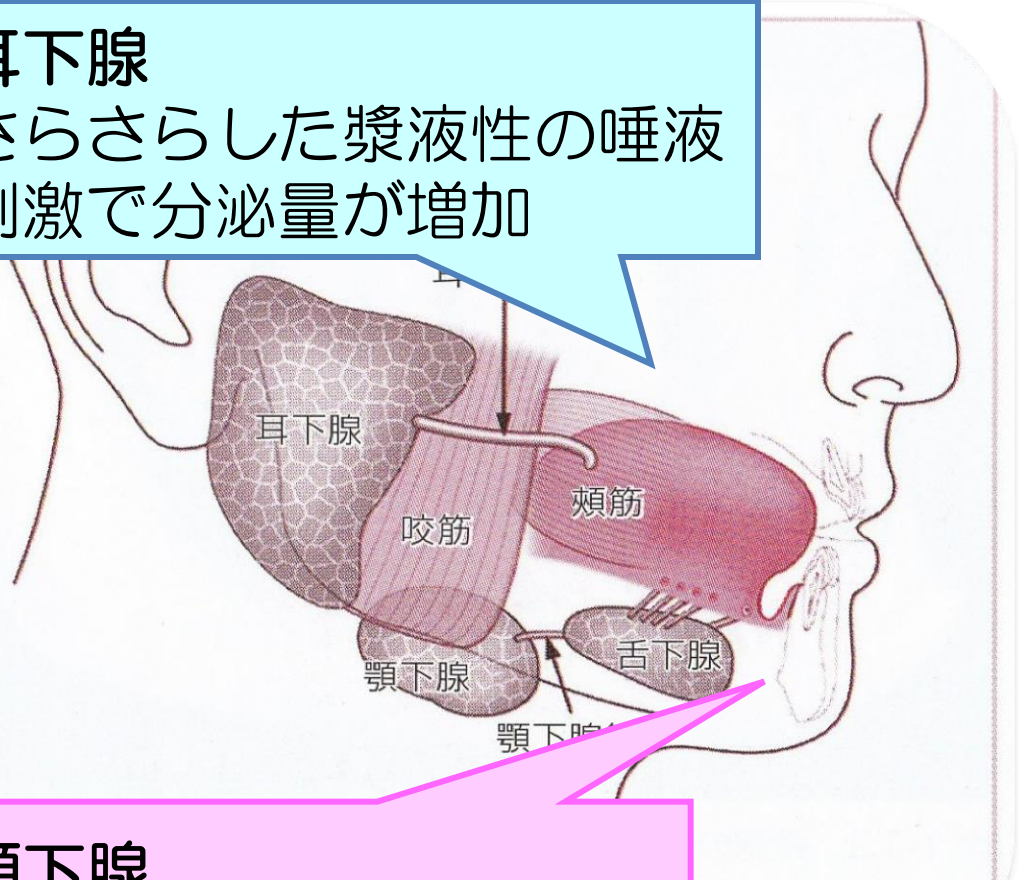
オイル
リップクリーム



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

- 炊き込み茶飯のうまみあんかけ
(254kcal たんぱく質5.6g 食塩相当量0.7g) あんかけでのど越し&口当たり↑↑
かきの旨みで薄味でも風味も良好！
- 鶏むね肉の柔らかまいたけ焼き
(155kcal たんぱく質12.6g 食塩相当量0.7g) まいたけの酵素で肉を柔らかく♪
漬け込んだタレはそのまま使える
- オクラと長芋のトロっと浅漬け
(26kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.3g) オクラと長いもの粘りでのど越し◎
ゆずとゆかりの風味で薄味でも美味
- コクたっぷり豆乳味噌汁
(50kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.6g) 豆乳のコクを効かせた減塩味噌汁
出汁やブイヨンなど、アレンジ可能
- かぼちゃの簡単なめらかプリン
(110kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.1g) 旬のかぼちゃを滑らかに食べやすく
素材の甘みを活かして優しい味に♪

栄養量 エネルギー569kcal たんぱく質24.5g 食塩相当量3.0g

口内炎・食道炎のメニュー



かぼちゃの簡単なめらかプリン



オクラと長芋のトロツと浅漬け



鶏むね肉の柔らかまいたけ焼き



炊込み茶飯のうまみあんかけ



コクたっぷり豆乳味噌汁

炊き込み茶飯のうまみあんかけ

●材料(2人分)

<炊き込み茶飯>

A	精白米	110g
	人参	10g
	水	140g
	酒	小さじ1強
	醤油	小さじ1強
	ごま油	小さじ1強

<うまみあんかけ>

B	出汁	1/2カップ弱
	かに缶詰	20g
	酒	小さじ1弱
	醤油	小さじ1弱
	片栗粉	小さじ1強
	水	小さじ1強

小ねぎ	適量
白炒り胡麻	適量

○ 作り方

- ① 人参は皮をむき、5mm幅で2cm程度の千切りにする。
- ② 精白米を洗い、炊飯釜に分量の水、Aの酒、醤油、ごま油と①を入れてよくかき混ぜる。通常炊飯する。
- ③ 出汁を鍋で温め、かに缶詰の身をほぐしながら入れる。Bの酒、醤油で味をつける。
- ④ 沸騰してきたら片栗粉を水で溶き、③にまわしかけてとろみをつける。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ②を器に盛り、④を上からかける。
- ⑦ ⑤と白炒り胡麻をかけて完成。

鶏むね肉の柔らかかまいたけ焼き

○材料(2人分)

鶏むね肉	100g
まいたけ	20g
酒	大さじ2強
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ4
油	小さじ1強

みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1弱
水	大さじ1強

<バターグラッセ>

かぼ	30g
赤パプリカ	20g
バター	3g
水	150g
コンソメ	1g
塩・こしょう	少々

○ 作り方

- ①鶏むね肉は観音開きにし、筋を切り、水で洗い拭き取る。
- ②まいたけ、酒、塩をフードプロセッサーに入れ細かくする。
- ③バット等に①と②を入れよく揉み込みつけておく。
- ④③のまいたけは取っておく。鶏むね肉は1cm程度の厚さで削ぎ切りにする。
- ⑤④に小麦粉を薄くつけ、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ボウルにみりん、醤油、おろし生姜、水を混ぜておく。
- ⑦⑤に火が通ったら③で残ったまいたけと⑥を入れて蓋をし、3分程度加熱する。お皿に盛る。

<バターグラッセ>

- ①かぶはヘタを残したまま皮をむき、くし型に切る。
パプリカは湯剥きをし、薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ火にかけて①を炒める。
- ③水にコンソメを溶かしておき、②へ入れる。
- ④③が煮詰まったら塩、こしょうで味を整える。

オクラと長芋のとろっと浅漬け

○材料(2人分)

オクラ 4本
塩 ひとつまみ

長芋 60g

塩 ひとつまみ

ゆず果汁 小さじ1/2

ゆず皮 少量

ゆかり 1g



○作り方

- ①鍋に湯を沸かし、オクラを塩茹でする。
茹ったら冷水で冷ます。
- ②山芋は皮をむき5mmの厚さで半月切りにする。
- ③ゆずの皮は千切りにする。
- ④ビニール袋に①、②、③、塩、ゆず果汁、ゆかりを入れ、漬けておく。
- ⑤味が染みたら④のオクラを5mm幅に切る。
- ⑤器に盛って完成。

コクたっぷり豆乳味噌汁

○材料(2人分)

里芋	50g	豆乳	1/3カップ弱
大根	20g	味噌	小さじ2弱
人参	20g		
出汁	1カップ弱		

○ 作り方

- ① 里芋、大根、人参は皮をむく。里芋は一口大、大根と人参は2mm～3mmのいちょう切りにする。
- ② 鍋に出汁、①を入れ火にかける。
- ③ ②の具材に火が通ったら、豆乳を入れる。ひと煮立ちしたら味噌を溶く。
- ④ お椀に盛り完成。

かぼちゃの簡単なめらかプリン

○材料(2人分)

かぼちゃ	60g	黒蜜	小さじ1
卵	1/2個	かぼちゃの種 (乾燥)	適量
牛乳	60g		
砂糖	小さじ2		
バター	1g		



○ 作り方

- ① かぼちゃは綿と種を取る。
耐熱ボウルに入れラップをし、レンジで5分加熱する。
- ② ①が柔らかくなったら皮をむく。
- ③ ミキサーに①と卵、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる。
- ④ 混ぜたら、③をザルに通して濾す。
- ⑤ バターを耐熱容器に塗り、④を流し入れる。
水を張った天板に並べ、予め160℃に余熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥ ⑤が焼けたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。
上から黒蜜をかけ、かぼちゃの種を飾り完成。