

### ▽ 食事のポイント

抗がん剤による直接作用（正常細胞の障害や粘膜上皮細胞の再生能力の低下）と間接作用（唾液腺の障害による唾液分泌の低下）を受けて粘膜が荒れて乾燥すると、口腔内・食道内は傷つきやすく、感染しやすい状態となる。そこに食事、喫煙、アルコール等が更なる刺激となり、口内炎・食道炎が助長される。また、消化管の粘膜が敏感になっている場合も多いため、食事摂取は注意を要する。次に食事のポイントを3点挙げる。

- (1) 水分を多く含んだやわらかい食品を選び、物理的刺激を軽減する
  - ・ ごぼう、せんべい等の固いもの、天ぷら、トースト等の欠片が出るものは痛みやすい
- (2) 濃すぎる味付け、香辛料等の化学的刺激を避ける
  - ・ しょっぱいもの、酸っぱいものはしめることが多い
  - ・ 唐辛子、からし、わさび等の香辛料は少量でも痛むことがある
- (3) 温冷刺激を軽減する
  - ・ 熱いもの、冷たいものは粘膜炎症箇所への直接的刺激となる
  - ・ 人肌程度で最も刺激が少ない
- (4) 消化吸収のよい物を選ぶ
  - ・ 固く消化が悪いもの、油が多すぎるもの等は、もたれ感や胸焼け、腹痛、下痢といった症状の原因となる場合がある

「やわらかい、水分が多い、刺激を抑える」に重点を置いた、なめらかな口当たりの食事例を以下に紹介する。

### 「今日のメニュー」



写真：下段 左から ごはん かぶの味噌汁  
中段 カリフラワーとブロッコリーのグラタン  
上段 左から 鮭のホイル焼き タアサイとエビの薄葛煮 カステラプリン

## ▽メニューの工夫点

### 鮭のホイル焼き

やわらく仕上げる調理方法として、簡単に蒸し焼きができる「ホイル焼き」を選んだ。キャベツや玉葱等を一緒に包むと、野菜から出た水分で、しっとり、ふんわりと仕上がる。脂が少ない魚を使う場合は、バターを量をやや多めにし、やわらかさ、なめらかさ、風味を加えるとよい。

### カリフラワーとブロッコリーのグラタン

カリフラワー、ブロッコリーの花らい部分は加熱すると、もろくやわらかくなる。固さはないが、口内で散らばりやすいため、ホワイトソース、チーズで全体をまとめ、なめらかさを加えた。しみやすい場合には、塩・胡椒を除いて刺激を抑え、やや冷ますと食べやすい。

### タアサイとエビの薄葛煮

タアサイは中華の炒め物等に使われる、カルシウムに富んだ野菜である。一旦茹でて薄味のだしで煮、片栗粉でとろみをつけ、食べやすくまるやかな食感となるよう配慮した。このようにすると生野菜、炒め物、お浸し等よりもやわらかい食感が得られ、口腔内への刺激が軽減される。

### かぶの味噌汁

汁物は口を潤すため、口腔内の滑りを良くすると共に、食事進むことが多い。しかし、しょっぱいとしみやすいので、薄めに味付けをする。その場合、「風味を付ける」「だしを濃い目にとる」等、薄味でも美味しく摂れるよう工夫する。例えば「だしを濃い目にとる」場合は、かつお、昆布、煮干し等を好みに応じて組み合わせ、しっかりと旨味を利かせると、通常の半量程度の味噌でも十分美味しい。具はやわらかい物を選ぶとよい。

### カステラプリン

牛乳・卵・砂糖を混ぜ合わせたプリン生地にカステラを加えて、電子レンジ（500W）で7～8分間加熱する。家庭に常備されている食材で、いつでも手軽に作れる栄養価の高いデザートである。ぼそぼそしたものや欠片の出る食べ物でも、水分を加えてしっとり、なめらかにすることで食べやすくできる。

## ▽レシピの一例

[鮭のホイル焼き 材料 2人分]

鮭（生・切り身）2切れ（酒適量） 玉葱 80g キャベツ 30g パプリカ(赤)(黄)各 10g

※野菜は目安量

酒小さじ2 醤油小さじ2 バター小さじ2

- ① 鮭に酒を振りかけ、冷蔵庫に15分置く。
- ② 玉葱、キャベツ、パプリカをせん切りにする。玉葱は水にさらしておく。
- ③ アルミホイルに玉葱を半量敷き、軽く水気を拭いた鮭を置く。その上に残りの玉葱、キャベツ、パプリカをのせる。
- ④ 酒、醤油をかけ、バターをのせる。
- ⑤ ホイルを閉じ、フライパンで中火にかけ約7分間蒸し焼きにする。  
途中ゆすって、焦げ付きを防ぐ。