

抗がん剤治療中の簡単・お助けレシピ

—治療中も“おいしく食事を楽しみたい”—第18回

「刺激の少ないお食事—口内炎・食道炎があるとき—」

▽ 食事のポイント

口内炎・食道炎は抗がん剤、放射線治療の副作用として頻発の症状である。

① 発生機序

抗がん剤、放射線治療の直接的な作用により、正常な粘膜細胞が障害される。同時に、細胞増殖が抑制された状態となる為、口腔内を含む消化管粘膜上皮の再生力が低下する。

間接的には、唾液腺障害による唾液量低下から生じる粘膜の乾燥、白血球減少による免疫力低下等が生じ、更に粘膜が傷つきやすく、感染しやすい状態となる。こうした状況下で、食事、飲酒、喫煙等による刺激が加わると、粘膜に炎症をきたしやすい。

② 食事の工夫

口腔内・食道内粘膜への刺激を抑えた内容とする。

(1) 食べやすい料理・味付け

- ・ やわらかくなめらかな口当たりの料理

簡単につぶせるやわらかい形態が望ましい。また水分を多く含む、あんかけや煮物等の料理や汁物を添えると、口腔内・食道内をスムーズに移動する為、食べやすく、痛みの軽減につながる。

- ・ 薄めの味付け

濃い味付けは炎症部位に刺激を与えやすいため、やや薄めの味付けを心掛ける。

(2) 避けた方がよいもの

- ・ 香辛料（辛子、唐辛子、胡椒等）
- ・ 酸味の強いもの（柑橘類、酢の物等）
- ・ 味の濃すぎる物（塩辛すぎる物、辛すぎる物）
- ・ 熱すぎる物、冷たすぎる物

温度も粘膜に刺激となる。人肌程度の温度が最も刺激が少ない。

- ・ 固く消化の悪い物、油が多すぎる物

もたれ感や胸焼け、下痢を軽減する為にも、消化のよいものを中心に選択する。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 豚の角煮 オクラと長芋のお浸し 杏仁豆腐
下段 左から やわらかいごはん トマトはちみつ煮 ほうれん草と豆腐のみそ汁

▽メニューの工夫点

やわらかいごはん

粘膜への刺激を和らげるためにやわらかく炊いたり、お粥等も取り入れる。又、熱い場合は粗熱を取ってから摂ると良い。

豚の角煮

普段は固さが気にならない物も、口内炎・食道炎がある場合は、痛むことがある。やわらかくするには“よく煮込むこと”が挙げられるが、調理時間が長い料理は毎日の食事に取り入れにくい。そこで圧力鍋を利用すると、短時間で肉、魚、野菜等を非常にやわらかくできる。簡単にほぐれる程度のやわらかさにする為、口内炎・食道炎がある場合の調理に適している。

例えば、豚の角煮は下茹での後、通常長時間煮込むが、圧力鍋では20分程度で十分やわらかくできる。又、パサつく素材の場合は、表面にとろみを付ける等工夫する。

オクラと長芋のお浸し

ぬめりのある食品は口腔内での滑りがよく、食べやすい。お浸しにかかる醤油は、だしで割り、塩分を薄めて刺激を抑えた。

トマトはちみつ煮

トマトは酸味を感じやすく、炎症時には食べにくい食材であるが、甘味を加え、加熱することで、酸味を抑えて食べやすく調理できる。又、皮や種を取り除くことで、口腔内刺激はさらに低減する。

ほうれん草と豆腐のみそ汁

塩分が染みる場合は、塩分濃度を下げる必要があるが、薄いばかりでは食欲も減退しかねない。今回は煮干しを1L当たり50gと通常の2倍量を用い、濃厚なだしを取ることで、みそを通常の半分量で仕上げた。だしの旨味や香り、コクにより、塩分を控えた汁物でも十分美味しく作ることができる。

杏仁豆腐

栄養価の高い、なめらかでやわらかなデザートである。寒天やゼラチンを使ったゼリー等も適する。添える果物は桃やバナナ、洋梨等の缶詰を用いると、刺激が少なく食べやすい。

▽レシピの一例

[豚の角煮 材料 2人分]

豚バラ肉 160g (40g×4切れ) 生姜スライス 2枚 長葱適量 (青い部分) 水適量(かぶる位)

人参 30g 長葱 (白い部分) 40g

○ 煮汁 生姜スライス 2枚 水 120cc 酒 50cc 砂糖大さじ1 醤油大さじ1

みりん大さじ3/4 片栗粉小さじ2~3 水適量

- ① 豚バラ肉を4~5cm程度の角切りにする。生姜はスライス、長葱(白い部分)はざく切りにする。人参は輪切りにし、花形に抜く。
- ② 鍋に豚バラ肉、生姜、長葱の青い部分、かぶる位の水を入れ、5分程度下茹でする。
- ③ 圧力鍋に豚バラ肉、生姜、煮汁の材料を入れる。蓋をして強火で沸騰後、弱火で20分加熱する。火を止め、圧力が下がったら、鍋蓋を開ける。
- ④ 長葱(白い部分)、人参を加え、再度加熱する(弱火5分程度)。圧力が下がったら鍋蓋を開け、皿に盛り付ける。
- ⑤ 煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけ、④にかける。