

「吐き気がある方のお食事」

▽ 食事のポイント

吐き気は、抗がん剤治療中の副作用として最もよく知られている症状である。抗がん剤によって生じる血液中の化学物質や抗がん剤そのものによって、嘔吐中枢が刺激され、吐き気・嘔吐を引き起こす。食欲不振と直結する症状で、低栄養・脱水に陥り治療継続が困難となるケースも少なくない。吐き気・嘔吐がある場合の食事のケアで配慮したい点を以下に 4 つ挙げる。

① においを抑える

一般に食品のにおいは吐き気を誘発しやすい。抗がん剤治療中には、嗅覚が過敏になり、普段は気にならないような、ごはんや煮物のにおい、部屋にこもったにおい等で、不快になることがある。

においの強い、にんにくやニラ等の食品は控えた方がよい。肉の獣臭さ・魚の生臭み等が気になる場合は、卵・豆腐料理等、比較的ににおいの気になり難いたんぱく質食品を中心に摂取する。

料理は少し冷まし、においを抑えて提供するとよい。また、部屋のにおいを外に出すためにも、こまめな換気を心掛ける。

② 消化のよいものを選ぶ

油脂の多い物や食物繊維の多い固い物は、消化管内の停滞時間が長く、食べ過ぎると食後不快感を覚えやすい。消化のよい食品(やわらかく、油脂が少ない物)を消化しやすい調理法(煮る、蒸す、茹でる等)で調理する。よく噛んでゆっくり食べ、消化を助けるとよい。

③ 口当たりよく、さっぱりしたものを選ぶ

ゼリー・プリン・豆腐状の食品、煮物・あんかけ等の汁気のある料理は水分を多く含み、口当たりがよい。喫食時に飲み物や汁物で、口腔内を潤して、口当たりをなめらかにする方法も有効である。

また、献立には、酢や柑橘果汁等のさわやかな酸味や生姜・しそ・梅等の風味を使った料理、さっぱりした料理を献立に取り入れると食べやすい。

④ 一回量を少なく、間食を摂る

一回の食事量が多いと、不快感に繋がり、嘔吐しやすくなる。一回の食事量は控えめに、間食を摂って補う。食べたいと思った時に摂取できるよう、好みの菓子、果物、サンドイッチ等を常備しておくとうい。

「今日のメニュー」



写真： 松花堂弁当 上段 左から かぶそぼろあん 青菜の柚子味噌和え 大根おろし
下段 左から 漬け物ちらし寿司 ぎせい豆腐
右側 上から 芋きんつば・芋羊羹 梅すまし

▽メニューの工夫点

漬け物ちらし寿司

漬け物が寿司種の変わり寿司である。酢飯と漬け物のさっぱりした組み合わせは食欲不振時でも摂取しやすい。たくあんや生姜の甘酢漬け、浅漬け等が利用できる。今回は漬け物を刻み、錦糸卵、刻み海苔を乗せ、ちらし寿司風に仕立てた。酢飯の匂いが吐き気に繋がらないよう、やや冷めた状態で喫食すると一層食べやすい。

ぎせい豆腐 大根おろし添え

豆腐と野菜の煮物を卵と混ぜて焼いた料理である。良質たんぱく質が豊富で、消化しやすく、口当たりよい。栄養面、消化面に優れ、野菜も一緒に摂取できるため、食欲不振時の主菜として適する。冷めても美味しいので、においに敏感な場合も安心して提供できる。大根おろしを添え、醤油、ぽん酢等をかけてさっぱり頂く。

かぶそぼろあん

かぶ、大根、人参、里芋等、消化のよい食材を用い、やわらかく煮含める。今回は、煮汁にとろみをつけ、さらに口当たりをよくした。そぼろに生姜を加え、肉のくさみ消しと香り付けを行い、甘しょっぱい煮物の後味を爽やかにした。

青菜の柚子味噌和え

酢味噌の和え衣に、柚子の皮、果汁を加え、爽やかで華やかな香りを付けた。和え衣は水分を多めに作ると、野菜がしっとりとなめらかな喉ごしとなり、食べやすい。

梅すまし

汁物を摂ると、口腔内が潤い、口当たりがなめらかになる。また、塩分を含むため、嘔吐後の水分・ミネラル補給にも適する。たたいた梅干しを溶き入れ、爽やかな梅の香りと酸味を付け、さっぱりとさせた。

芋きんつば(芋羊羹)

さつまいも自体は、“もそもそ”として、食べにくいですが、寒天で寄せた芋羊羹の食感は、つるりとして食べやすい。きんつばは、芋羊羹に白玉粉、小麦粉を水で溶いた衣をつけ、焼いたものである。表面はもっちりとした生地だが、咀嚼するとなめらかな芋羊羹と混ざり、のど通りがよく、食べやすい菓子である。

▽レシピの一例

[ぎせい豆腐 材料 2人分]

木綿豆腐 1/2 丁(160g) 卵 1 個 人参 1/10 本 生椎茸 2 枚 いんげん 2 本 砂糖 小さじ 1
塩 小さじ 1/10 醤油 小さじ 1 だし 1/4 カップ サラダ油 小さじ 1 大根おろし・ぽん酢 適量

① 豆腐の水気を切る。

(ペーパータオルに包み、ラップをかけて重しをのせる。電子レンジ 500W2~3分)

② 人参は長さ 3cm のせん切り、生椎茸は軸を取り薄く切る。いんげんは塩茹でし、斜めに細く切る。

③ 鍋に油を熱し、②を炒め、しんなりしたら豆腐を入れ、崩しながら炒める。

塩、砂糖、醤油、だし汁を加え、汁気が少なくなるまで煮る。

④ ③を火からおろし粗熱を取る。割りほぐした卵、を加えて混ぜる。

⑤ フライパンを熱し、油を敷き、④を流し入れる。ふたをして弱火で焼き、焼き色が付いたら、裏面を焼く。

⑥ 四角く切り分け、おろし大根、ぽん酢を添える。