



『吐き気がある方のお食事』

2010年1月14日（木） 10：30～12：30

第30回 柏の葉料理教室
国立がんセンター東病院



吐き気・嘔吐の起こる仕組み



抗がん剤

抗がん剤によって
血液中に生じる
化学物質



放射線治療

破壊された細胞成分

心理的な要因

副作用に対する緊張・不安
不快なおい・味



脳圧の上昇

脳腫瘍
脳への放射線照射など

消化管通過障害

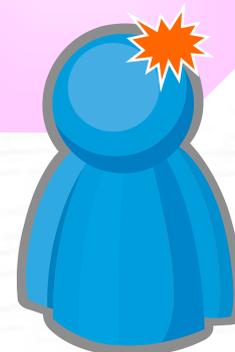
消化管の圧迫・狭窄
手術後の腸管癒着など



嘔吐中枢への刺激



吐き気
嘔吐



嘔吐による体への影響

栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)

+

栄養補給量↓
(食事摂取量の減少)

+

苦しい経験
不安感



- ◎ 脱水、栄養状態の低下 (体力・免疫力低下)
- ◎ 精神的負担の増大
- ・ ・ ・ 重症の場合には、治療継続が難しい

吐き気・嘔吐の予防

① 吐き気・嘔吐のパターンを知りましょう

② パターンに応じた対策を講じましょう

■ 気になるにおい
…食事 花 ごみ 汗 等



■ 場面 …食事 点滴 薬



においを避ける工夫をしましょう

- ◎ においの元になるものを置かない
- ◎ 換気、部屋を清潔に保ちましょう
- ◎ 簡便な調理法を選びましょう
 - ・レトルト、市販惣菜の活用
 - ・電子レンジ、圧力鍋等の利用



吐き気・嘔吐が起きる前にできる対策をしましょう

- ◎ 吐き気止めの薬を飲む
- ◎ うがいをする

もし嘔吐をしてしまったら・・・

① うがいをしましょう

- ・ 嘔吐後の不快感を軽減する
- ・ レモン水や冷たい番茶を使うと、口の中がさっぱりする



② 1～2時間食事を控えましょう

- ・ 食道、胃、腸などの粘膜が過敏になっていることがある

③ 水分やミネラル等をこまめに補給しましょう 消化のよい食品から始めましょう

- ・ スポーツドリンク、ジュース類、お茶、水、スープ類
- ・ ヨーグルト、ゼリー、プリン、アイス、シャーベット、果物 等



食べ方のポイント



- **体調のよい時を見計らって食べましょう**
 - すぐ口のできる間食を常備しておきましょう
- **1食の量は少なめにし、間食で補いましょう**
 - 消化器にかかる負担を軽くします
 - 3食にこだわらず、何回かに分けて食べてみましょう
- **水分摂取はこまめにしましょう**
 - 脱水を予防します
 - 水以外に、電解質も同時に補給できる
お茶やスポーツドリンク等もよいでしょう



吐き気・嘔吐がある時の食事

食べられそうなものから少しずつ食べましょう

① 刺激が少なく消化のよい食品

- ・脂質が少なくやわらかい食品
- ・香辛料、味の濃すぎるもの、熱すぎるもの、冷たすぎるものは控えましょう

② 冷たくさっぱりした料理

- ・食べるとすっきりするもの
冷たいお茶漬け すし飯 麺類
果物 野菜 アイスクリーム
酢の物 和え物 梅干し 等

リラックスできる雰囲気
音楽をかける等



③ 口当たりの良い料理

- ・なめらかな喉越しのもの
- ・とろみがついているもの 等
そうめん シチュー あんかけ
かき玉汁 卵豆腐 茶碗蒸し 等

④ においの強い食品を避ける

- ・においの強すぎる食べ物は、ムカムカ感を増強
- ・さわやかな香りや酸味を用いる
柚子 レモン 大葉 生姜 等



メニュー

1. 淡雪豆腐とにゅうめん
(221kcal たんぱく質9.4g 食塩相当量*1.2g)
2. 手まりおにぎり
(90kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.5g)
3. 凍り豆腐のひき肉のはさみ煮
(190kcal たんぱく質16.2g 食塩相当量1.4g)
4. ほうれん草の柚子浸し
(13kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.5g)
5. すりりんごのとろとろゼリー
(67kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.0g)

栄養量
581Kcal
たんぱく質31.3g
食塩相当量3.5g
(*めんつゆ1/2量)



1. 淡雪豆腐とにゅうめん

■材料(2人分)

(淡雪豆腐)

絹豆腐	1/3丁
大和芋	60g
片栗粉	小さじ1

(にゅうめん)

素麺または冷麦 60g

めんつゆ

または

だし汁	400ml
醤油	小さじ1.5
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/10

花麩 適量

みつば 適量

梅干し 適量

■ 作り方

(淡雪豆腐)

- ① 豆腐の水気を切る。大和芋は皮をむきすりおろす。
- ② 大和芋に豆腐をくずし入れ、片栗粉を加えてよく混ぜる。

(にゅうめん)

- ③ みつばは洗って適当な長さに切る。花麩は水に漬け戻す。
- ④ 湯を沸かし、めんをやや硬めに茹でる。冷水に取ってもみ洗いし、ぬめりが取れたらざるに上げて水気を切る。
- ⑤ だし汁を温め、醤油、みりん、塩で調味する。

(仕上げ)

- ⑥ だし汁を煮立て、汁の中に②をスプーンで落とす。
- ⑦ 茹でためん、花麩、みつばを入れて、1～2分煮たら、火を止め、器に盛り付ける。たたいた梅干しを添える。

2. 手まりおにぎり



■材料(1人分)

ごはん 一口大×3個 好みの具材 適量

★用意するもの
...サランラップ

〔 菜飯(混ぜご飯の素)
 鮭フレーク
 塩昆布 等々 〕

■作り方

- ① ごはんの粗熱をとる。
- ② サランラップの中央に具材を適量おき、ひと口量のごはんをのせる。
- ③ ごはんをまとまるようにサランラップで包み、ひねって閉じる。

3. 凍り豆腐のひき肉のはさみ煮

<材料> (2人分)

凍り豆腐 2枚
椎茸 2枚
鶏ひき肉 60g
醤油 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
生パン粉 大さじ2
片栗粉 小さじ1
長葱 10g
生姜 少々

人参 花形4枚分
だし汁 300ml
塩 小さじ1/10
醤油 小さじ1
みりん 小さじ1/3
砂糖 小さじ1
片栗粉 小さじ2~3



■ 作り方

- ① 凍り豆腐は水につけてもどす。椎茸は軸と石づきを取り、かさの表面に十字の切り込みを入れる。長葱をみじん切りにする。人参は輪切りにし、花形に抜く。
- ② 鶏ひき肉に醤油、酒、みりん、パン粉、片栗粉、長葱、おろし生姜を混ぜる。
- ③ 凍り豆腐の水を絞って斜め半分に切り、中央に切れ目を入れて②をつめる。
- ④ 椎茸のかさの中に②を盛り、表面をならす。
- ⑤ 鍋にだし汁、塩、醤油、みりん、砂糖を火にかけて、③④花形人参を約10分煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ 器に凍り豆腐、椎茸、花形人参を盛り付ける。

4. ほうれん草の柚子浸し

■材料(2人分)

ほうれん草	80g	柚子	適量
えのき	15g	だし	小さじ1
		醤油	小さじ1

■電子レンジでの加熱方法

ほうれん草：1/3束100g 目安 500W：1分10秒

- ★よく洗って水気を切り、根元を十字に切り込む。
根元と葉先を交互に置き、ラップできつめに包んで加熱。
すぐにラップごと冷水で冷やし、水気を絞る。

えのき：1袋100g 目安 500W：1分

- ★石づきをとって適当な長さに切り、ざっと水気を取って、ラップに包み加熱。

■ 作り方

- ① ほうれん草をよく洗って塩茹でする。
冷水にとって冷まし、水気を絞って適当な長さに切る。
- ② えのきは石づきを取り、適当な長さに切ってほぐし、熱湯で茹でる。
- ③ 柚子は皮を刻み、汁を絞る。
- ④ ほうれん草とえのきを和える。
- ⑤ 器に盛り、だし、醤油、柚子果汁を合わせたものをかける。上に柚子の皮を飾る。

5. すりりんごのとろとろゼリー

■材料(2人分)

りんご	100g	りんごジュース	150ml
	(約1/2~1/3玉)	ゼラチン(粉)	4g
〔角切り	(材料の1/3)	水	20ml
〔すりおろし	(材料の2/3)	ミントの葉	適量
レモン汁	適量		



■ 作り方

- ① ゼラチンを水にふやかしておく。
- ② りんごは皮をむき、1/3を角切り、残りはすりおろす。レモン汁を絞り、変色を防ぐ。
- ③ りんごジュース、角切りりんごを入れて弱火で温め、沸騰直前で火を止める。
- ④ 水にふやかしたゼラチンを入れて溶かし、すりおろしりんごを混ぜ、バットに流す。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める(約2時間)。
- ⑥ スプーン等でゼリーをくずし、器に盛り付け、ミントの葉を飾る。