



『吐き気がある方のお食事』

2010年4月8日(木) 10:30-12:30

第36回 柏の葉料理教室

独立行政法人 国立がん研究センター 東病院

栄養管理室

吐き気・嘔吐の起こり方



- 何らかの影響により脳の嘔吐中枢が刺激がされ、吐き気・嘔吐を生じる。
- 抗がん剤治療の場合、早ければ投与後、数時間から症状が出現。

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・嘔吐の予防とケア

● 吐き気・嘔吐はどんな場合に起きますか？



例えば……

- 抗がん剤投与後、○日～△日
- 一日中続いているか、断続的なのか
- 食事や生活のにおい
- 病院に行く前になると……

等々

● パターンに応じた対策をしましょう

- ① 吐き気を抑える薬剤を利用する
- ② 不快なにおいの回避
(においのもとを置かない・換気する)
- ③ 不安・緊張感を和らげる

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

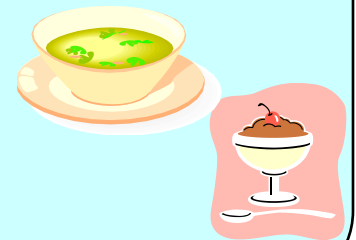


② 1～2時間食事を控えましょう

- ・ 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



食事の摂り方



- ① 体調のよい時に食べましょう
 - ・すぐ食べられる物を用意しておきましょう。
- ② 消化のよいものを少量食べましょう
 - ・消化器にかかる負担を軽くします
 - ・食事時間にこだわらず、間食を取り入れましょう
- ③ 水分を意識的に摂りましょう
 - ・脱水予防のためにお茶、スポーツドリンク等をこまめに摂取しましょう

食事の選び方

食べられそうなものから
少しずつ摂りましょう

① 刺激が少なく消化のよい食品


- おすすめの料理
卵 豆腐 筋の少ない野菜 里芋 ジャガイモ
- 刺激になるもの
油 香辛料 味の濃すぎるもの
熱すぎるもの・冷たすぎるもの 固いもの

② においの少ない、さっぱりした料理

- おすすめの料理
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

③ □当たりのよい料理

- おすすめの料理
そうめん あんかけ シチュー 茶碗蒸し 等



メニュー

- しそと昆布のおにぎり
(201kcal たんぱく質 4.2g 食塩相当量0.3g)
- 冷や奴と鶏肉の梅醤油かけ
(106kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量1.2g)
- アスパラとペンネのサラダ
(135kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.2g)
- かぶとむきえびのみそ酢和え
(29kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量0.4g)
- みつばとかにかまのすまし汁
(11kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量1.1g)
- 杏仁豆腐風ミルクプリン
(97kcal たんぱく質 3.7g 食塩相当量0.1g)

栄養量

エネルギー 580kcal たんぱく質25.2g 食塩相当量 3.4g

冷や奴と鶏肉の梅醤油かけ

● 材料(2人分)

絹豆腐 200g

鶏むね肉 40g

酒 小さじ1

片栗粉 小さじ1

きゅうり 1/10本

もやし 20g

糸削り節 適量

おろし生姜 適量


梅干し 6g

ごま 小さじ1

醤油 小さじ1.5

だし 小さじ2

トマト 適量



● 作り方

- ① 絹豆腐は適当な大きさに切り分ける。
- ② きゅうりはせん切りにする。
熱湯できゅうり、もやしを茹でる。
- ③ 鶏むね肉は細切りにし、酒を振りかける。
片栗粉をまぶし、熱湯で茹でたら、冷水で粗熱を取る。
- ④ 皿に輪切りのトマトをしき、絹豆腐をのせる。
上に鶏肉、きゅうり、もやしをのせ、糸削り節とおろし生姜を盛り付ける。
- ⑤ 小皿に梅干し、ごま、醤油、だしを合わせ、
④に添える。

アスパラとペンネのサラダ

- 材料(2人分)

アスパラ 20g

人参 20g

ペンネ(乾) 30g

マヨネーズ 大さじ1.5

胡椒 少々

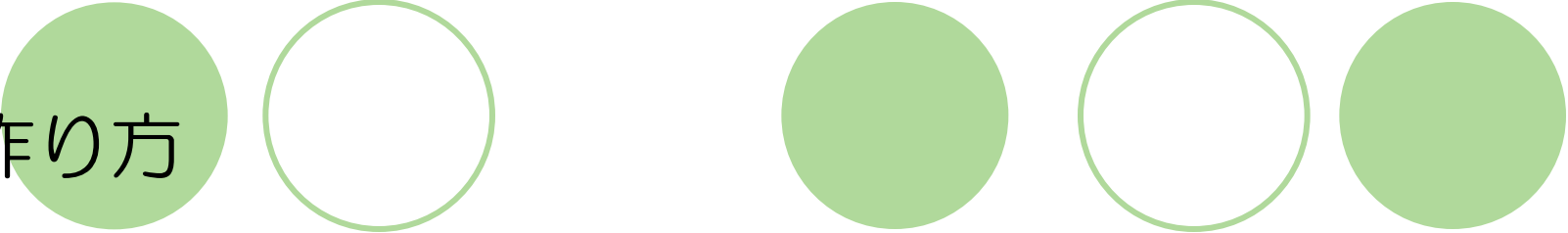
はちみつ 小さじ1/3

レモン汁 少々

レタス

サンチュ

サラダ菜 等 適量



● 作り方

- ① アスパラは5cmに切り、人参は5cmの短冊切りにする。
- ② 熱湯を沸かし、塩を入れ、パンネを茹でる。アスパラ、人参を加え、一緒に茹でる。
- ③ マヨネーズ、胡椒、はちみつ、レモン汁を混ぜ合わせておく。
- ④ ②の水気をよく切り、③と和える。
- ⑤ レタス等好みの葉物の上に、④をのせる。
(葉で④のサラダを包むようにして食べる)

かぶとむきえびのみそ酢和え

- 材料(2人分)

かぶ 80g

かぶの葉 適量

むきえび 20g

みそ 小さじ1

砂糖 小さじ2/3

酢 小さじ1

だし 小さじ1

酒 小さじ1

- 作り方

- ① かぶの実は皮をむき、乱切りにする。
かぶの葉はよく洗い4cmの長さに切る。
- ② 熱湯で、かぶの実、かぶの葉、むきえびを茹でる。粗熱を取る。
- ③ 皿にみそ、砂糖、酢、だし、酒を混ぜ、
②を和える。

みつばとかにかまのすまし汁

- 材料(2人分)

みつば	10g	昆布茶	小さじ1.5
かにかま	2本	醤油	小さじ1/3
とろろ昆布	適量	お湯	300ml

- 作り方

- ① みつばは適当な長さに切る。かにかまは半分に切る。
- ② お椀に昆布茶とお湯を入れ醤油で味を調える。みつば、かにかま、とろろ昆布を加える。

杏仁豆腐風ミルクプリン



● 材料(2人分)

牛乳	100ml	(シロップ)	
エバミルク	40ml	砂糖	小さじ1
(無糖練乳)		水	40ml
砂糖	小さじ2.5		
ゼラチン	1.2g	果物	適量
水	12ml		



● 作り方

- ① ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、エバミルク、砂糖を入れ、弱～中火にかけ、温める。
(沸騰させないように注意する)
- ③ 火からおろし、ゼラチンを加え溶かす。
鍋を水につけ粗熱がとれたら、バットに流し入れる。冷蔵庫で約3時間冷やし固める。
- ④ 鍋にシロップ用の水、砂糖を入れて軽くとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ ③が固まったら、器に盛り付け④のシロップをかける。好みにて果物等を加える。