

# 『吐き気がある方のお食事』

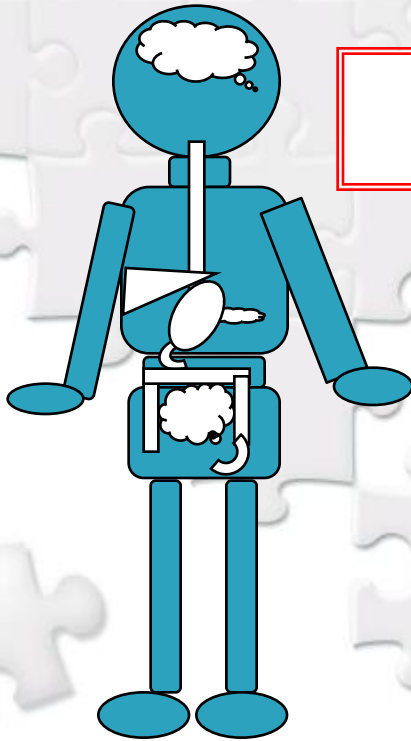
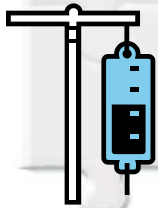
2010年9月30日(木)10:30~12:30

第47回柏の葉料理教室

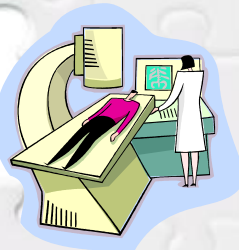
国立がん研究センター東病院 栄養管理室

# 吐き気・嘔吐の原因

抗がん剤



放射線



不安感



他には・・・

- ❖ 電解質異常  
(高カルシウム血症、脱水、水中毒)
- ❖ がんの進行  
(消化器、肝臓、脳等)
- ❖ 便秘
- ❖ オピオイドなど  
特定の薬物
- ❖ 感染または敗血症
- ❖ 尿毒症 等々

# 吐き気・嘔吐の起こる場合と対策

## ※ 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、○時間経過または△～×日目
- 一日中続いている、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 治療直前・直後の食事を避ける
- ② 症状の軽い時間帯を選んで摂取する
- ③ においに配慮した食事を摂る(内容、温度、時間、場所)
- ④ 食後、嘔吐後は歯磨き、うがいを行う
- ⑤ 嘔吐後はスポーツドリンク・果物・スープ等で水分・電解質を補給

# 食事選びの工夫

## 1. 小盛りにする

- ・ 食べきれる量を盛り付け、圧迫感を減らす

## 2. 消化のよい食品・料理を選ぶ

- ・ 消化の悪いものは食べ物が胃に留まる時間が長くなります。固い物・油の多い物は避けましょう。
  - ◎ ご飯・粥 食パン そうめん うどん
  - ◎ 脂質の少ない肉・魚 豆腐 卵 芋類  
やわらかく加熱した野菜 乳製品

## 3. さっぱりした口当たりのよいものを選ぶ

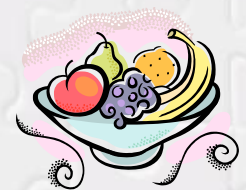
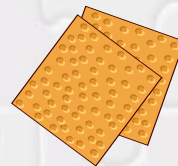
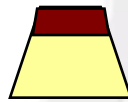
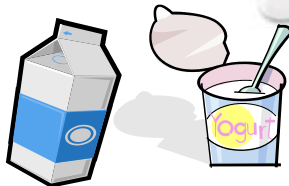
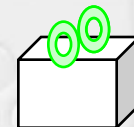
- ◎ 寿司飯 お茶漬け そうめん
- ◎ 酢の物 しそ・生姜等の薬味 柑橘類の風味 等

## 4. においを抑える

- ・ 料理を冷ますとにおいが抑えられます。冷めても美味しい料理を用意しましょう
- ・ にんにく、にら等においが強く、長時間におう食品は避けましょう

# 食事が摂りにくい場合のヒント

- ✳️ 寿司、パン、麺類等、主食にバリエーションを加える
- ✳️ ゼリー類やスープ類等、半固形または流動形態の食品を試してみる
- ✳️ 間食を常備し、上手く利用しましょう





# 吐き気・嘔吐がある場合の その他の工夫

- ❖ 医師・看護師と相談し、吐き気を抑える薬を利用しましょう
- ❖ 室内を快適に保ちましょう
- ❖ 換気を十分に行い、なおいに配慮しましょう  
汗、化粧品、花等にも注意しましょう
- ❖ 不安・緊張感を和らげましょう

# メニュー

主食  
2つ程度  
選択

1. 細巻き寿司

(115kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.6g)

2. とろろそば

(107kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量1.2g)

3. ラップサンド

(114kcal たんぱく質5.1g 食塩相当量0.7g)

4. 鶏肉のマリネ

(163kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.7g)

5. ふろふき大根

(42kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.8g)

6. かぼちゃアイス

(144kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.2g)

1~3はどれを  
選択しても同じ  
程度のカロリー  
になっています

主・副菜  
デザート

1~3の主食2つ: 約230kcal たんぱく質8~10g 食塩相当量1.8~2g  
4~6の合計 : 349kcal たんぱく質12.7g 食塩相当量1.7g  
合計 : 約580kcal たんぱく質約20g 食塩相当量3.5~4g





# 細巻き寿司

## ❖ 材料(2人分)

ごはん 茶碗軽く1杯  
(120g)

## 合わせ酢

酢 小さじ1  
砂糖 少々  
塩 小さじ1/10  
海苔 適量

## ★お好みの具材

きゅうり  
梅しそ  
たくあん  
かんぴょう  
鶏そぼろ  
マグロ赤身  
ねぎとろ  
卵焼き

等々

## ✦ 作り方

- ① 合わせ酢の材料を全て混ぜ合わせる。
- ② 皿にごはんを移し、①を振りかけ、切るように混ぜる。
- ③ ラップを広げ、海苔を置く。②を手前中央に置き左右へ広げる。
- ④ ごはんの真ん中に好みの具材を一直線に置く。
- ⑤ 手前から巻く。ゆるまないよう左右の巻き具合を整えながら巻いていく。
- ⑥ ラップから外し、包丁で一口大に切る。

# 簡単に用意できる具材 鶏しょうがそぼろ

## ✦ 材料(作りやすい分量)

鶏ひき肉 50g

みりん 小さじ1/3

醤油 小さじ1/2

酒 小さじ1/2

おろし生姜 適量

## ✦ 作り方

- ① 鶏ひき肉にみりん、醤油、酒、おろし生姜を加えよく混ぜる。
- ② ラップをふんわりかけて、電子レンジ500W1分加熱、取り出してほぐす。1分加熱し、ほぐす作業を2~3回繰り返す、火が通るまで加熱する。

# とろろそば

## ❖ 材料(2人分)

そば(乾)	1/2束	大和芋	約20g
めんつゆ	適量	(とろろ 大さじ2杯分)	
薬味・わさび等	適量	刻みのり・青のり等	少々

## ❖ 作り方

- ① 大和芋は皮をむき、すりおろす。
- ② 茹でたそばを器に盛り付ける。
- ③ めんつゆにとろろ・好みに薬味とわさびを添える。





# ラップサンド

## ✦ 材料(2人分)

サンドイッチ用パン 2枚

## \* 用意するもの

サランラップ

## ♪ 好みの具材

スライスチーズ&しそ  
ハム&マヨネーズやケチャップ  
ゆで卵&マヨネーズ  
スクランブルエッグ&ケチャップ  
ポテトサラダ  
ツナ&レタス  
生ハム&クリームチーズ  
ジャム&マーガリン  
砂糖&マーガリン 等

## ✦ 作り方

- ① サランラップを広げ、サンドイッチ用のパンを置く。
- ② パンに好みの具材をおき、手前から巻く。
- ③ ラップを閉じ、パンの形を整える。  
好みに適当な大きさ(斜め半分・一口サイズ等)に切る。

# 鶏肉のマリネ

## ✦ 材料(2人分)

鶏もも肉 1/3枚

塩 少々

胡椒 少々

酒 小さじ1

小麦粉 適量

サラダ油 小さじ2

玉葱 1/3玉

人参 1/10本

貝割大根 少々

## マリネ液

酢 小さじ3

砂糖 小さじ2/3

塩 少々

胡椒 少々

柑橘果汁 小さじ2

醤油 小さじ1/6

オリーブ油 小さじ2

## ✦ 作り方

- ① 玉葱は薄切りにし水にさらす。人参は細切りにする。
- ② マリネ液の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ①の野菜を電子レンジ500W3分加熱後、②と和える。
- ④ 鶏もも肉は、厚い部分は切り開いて平らにする。  
又は、肉たたき・包丁の柄等でたたき、軽くのばす。
- ⑤ 適当な大きさに切り分け、塩・胡椒を振り、酒に浸けておく。
- ⑥ 表面に小麦粉をつけ、余分な粉を落とし、油を熱したフライパンで焼く。
- ⑦ 焼き上がった肉に③をのせ、空気が入らないようラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 味が馴染んだら、器に盛りつけ貝割大根を散らす。

# ふろふき大根

## ❖ 材料(2人分)

大根 厚さ3cm輪切り2個

だし 適量

みそ

小さじ2

みりん

小さじ2/3

酒

小さじ1

砂糖

小さじ2

おろし生姜 少々





## ✦ 作り方

- ① 大根は3～4cmの厚さに輪切りし、皮をむき面取りをする。裏側に十文字の隠し包丁を入れる。
- ② 圧力鍋に大根を並べだしをはる。ふたを閉め、火にかけて、圧力がかかってから8分加熱する。火からおろし、圧力が下がるまで待つ。  
(アクが気になる場合は水に米ひとつまみを加え下茹でを行うとよい)
- ③ 鍋にみそ、みりん、酒、砂糖を入れ火にかけて練る。とろみがついてきたらおろし生姜を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ ②のふたを開け、大根を器に盛り付け、③をかける。

# かぼちゃアイス



## ✦ 材料(3人分; 作りやすい分量)

かぼちゃ 120g(皮除く) アイスクリーム 180ml  
コンデンスミルク 大さじ1 (カップアイス1個分)

\* 用意するもの  
製氷皿

## ✦ 作り方

- ① かぼちゃは薄切りにし、水に濡らした状態で、電子レンジ500Wで4～5分加熱する。
- ② 熱いうちにつぶし、コンデンスミルクを混ぜる。
- ③ ボールに室温でやわらかくしたアイスクリームと②を混ぜ合わせる。
- ④ 製氷皿に移し、冷凍庫で冷やし固める。