

『口内炎・食道炎がある方のお食事』

第51回 柏の葉料理教室

2010年11月25日(木) 10:30~12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室



口内炎・食道炎の成り立ち

- ✓ 口腔内・食道の粘膜が炎症を起こしている
- ✓ 化学療法・放射線療法の代表的な副作用の一つ

口内炎・ 食道炎の原因

- 化学療法 (細胞ダメージ)
- 放射線療法

さらに、以下のような状態
が出現し、口内炎・食道炎
を発症しやすくなる

唾液分泌低下
口腔内乾燥
口腔内の不衛生
物理的な損傷
全身状態不良

口内炎
食道炎

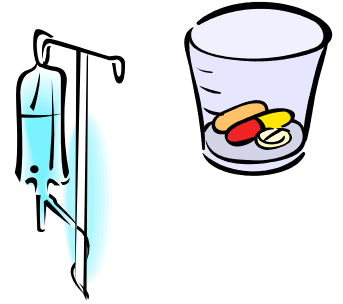
口内炎・ 食道炎の影響

- 強い痛み
- 出血
- 食事量低下
- 口腔ケア不足
- 二次感染
(ヘルペス、真菌等)

口内炎・食道炎が現れる時期

✓抗がん剤治療の場合

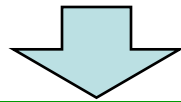
- 投与後2～10日目くらいから出現
- 約2～3週間で回復することが多い



✓放射線治療の場合

- 照射開始後2～3週間目ごろから出現
- 照射終了後約4週間で改善

(量や回数、個人により違いがみられます)



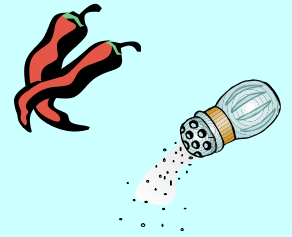
食事の工夫 口腔ケア

を行うことで口内炎・食道炎によって起こる苦痛(痛み・不衛生等)を和らげることができます

食事からの刺激の種類

① ひいひい痛い・染みる刺激

- ・ 刺激物； 香辛料(辛子 わさび 胡椒 カレー粉等)
- ・ 味の濃すぎる物； 酸味の強い料理・食材
しよっぱすぎる物
甘すぎる物



② 温度の刺激

- ・ 熱すぎる物； 熱い料理・飲み物 (スープ、お茶 等)
- ・ 冷たすぎる物； 氷水、氷菓 等



③ 物が当たる刺激

- ・ 固い物； 欠片の固い物 (フライ、おせんべい等)
粒子が固い物 (ごま、焼きたらこ等)
固さのある物 (野菜の茎、根菜、等)
- ・ 貼り付く物； シート状の物 (海苔、薄い葉物等)
べた付きの強い物 (餅、ソース等)
- ・ 弾力がある物； 肉、魚等の大きな切り身
いか・こんにやく等 噛み切りにくい物
- ・ ざらざら、パサパサした物

食事の刺激に対する工夫

① 刺激物を控える

- ・ 香辛料の使用・濃すぎる味付けの料理は控えましょう

② やわらかくなめらかな食べ物を選ぶ

- ・ 押しつぶせる位やわらかく調理しましょう
- ・ 薄く切る、小さく切る等、切り方を工夫するとやわらかく、加熱時間も短縮できます
- ・ 乾燥/ぱさつく物には水分や油分を補いましょう
(多めの煮汁、あんかけ、マヨネーズ等で和える)

③ 濃すぎる味付けを避け、薄味にする

- ・ 旨味、香りをプラスし、コクや風味を取り入れる

④ 料理は体温に近い温度にして食べる

- ・ 痛みの少ない、食べやすい温度にしましょう

口腔ケア

口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保ちましょう！
炎症の程度を進めないためにも重要です。



✓ 治療開始前の歯科受診

- 義歯メンテナンス、虫歯治療

✓ 毎食後の歯磨き・うがい

- 歯ブラシ スポンジブラシ モアブラシ
- 保湿剤を含むうがい液



✓ 口腔内保湿が重要

- 口唇にワセリンを塗る
- 舌・頬粘膜保湿ジェル・保湿スプレー
- 氷片・シャーベット、あめ玉を口に含む



刺激の少ない食事

✓ やわらかいごはん

(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量0.0g)

水分多めに炊飯
やわらかい口当たり

✓ かぶのやわらか肉詰め

(112kcal たんぱく質 8.4g 食塩相当量0.9g)

やわらかい素材:鶏ひき肉、かぶ
圧力鍋:よいやわらかく、時間短縮
冷めても美味しい

✓ 里芋のかにあんかけ

(66kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.5g)

やわらかい素材:里芋
電子レンジ:簡単な調理法
あんかけでなめらかな口当たり

✓ ほうれん草の柚子香和え

(15kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.3g)

薄味を香り豊かな柚子でカバー
しっかり茹で、やわらかく

✓ 粕汁

(103kcal たんぱく質 6.8g 食塩相当量1.2g)

薄味を風味豊かな酒粕でカバー
よく煮てつぶせる固さに

✓ 黒ごまプリン

(143kcal たんぱく質 4.6g 食塩相当量0.1g)

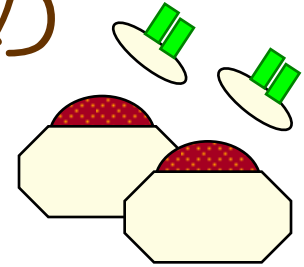
なめらかで付着性の少ないゼラチン
ごまペーストでコクと風味をプラス

栄養量

エネルギー619kcal たんぱく質25.9g 食塩相当量2.7g



かぶのやわらか肉詰め



材料(2人分)

かぶ 4玉
人参 1/10本

(肉種)

鶏挽肉 60g
玉葱 1/10玉
(みじん切り)

卵 1/5個
パン粉 小さじ2
だし 小さじ1
長芋 小さじ1
(すりおろしたもの)

片栗粉 小さじ1
塩 少々
醤油 小さじ1/6
酒 小さじ1/2

(煮汁)

だし 1カップ
塩 小さじ1/6
醤油 小さじ1/6
酒 小さじ1/3
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2/3

作り方

1. 人参は花形に抜き、下茹でしておく。
2. かぶは葉を2cm残して切り落とし、竹串等でよく茎の間を洗う。底を少し切り落として平らにし、皮をむく。茎から1/4あたりの位置で切り落とし、ペティナイフやスプーン等で中身をくり抜く。
3. 肉種のパン粉をだしにふやかしておく。肉種をよよく混ぜ合わせ、くり抜いたかぶに詰め、表面をならす。
4. 圧力鍋に3と茎側のかぶ、被る位のだしを入れる。砂糖、みりん、塩、醤油、酒で調味し、落とし蓋をし、鍋蓋を閉める。
5. 中～強火で加熱し、圧力がかけたら弱～中火に落とし、約5分加熱する。火を止め、圧力が下がるのを待つ。
(普通の鍋では弱～中火で約20分煮る)
6. 蓋を開け、花形人参を入れ、馴染ませる。
7. かぶ(肉種入り)・茎側のかぶを組み合わせて盛り付け、花形人参を飾る。

里芋のかにあんかけ

材料(2人分)
里芋 中2個
かに・ほぐし身缶 10g
グリーンピース缶 小さじ2

だし 100ml
塩 小さじ1/10
醤油 小さじ1/6
みりん 小さじ2/3
酒 小さじ1/5
片栗粉 適量

作り方

1. 里芋は洗ってよく泥を落とし、両端を少し切り落とす。
2. 濡らしたペーパータオルを軽く絞り、耐熱皿に敷く。
里芋を等間隔に並べ、濡らして軽く絞ったペーパータオルで上から覆う。
3. 電子レンジ500Wで4~5分(4個の場合)加熱する。
4. 少し冷まし、ペーパータオルに包みながら皮をむき、半分に切る。
5. 鍋にだしを温め、ほぐしたかきの缶詰を入れる。塩、醤油、みりん、酒で調味し、沸騰したらグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4を器に盛り、5を上からかける。

ほうれん草の柚子香和え

材料(2人分)

ほうれん草	1/3束	〔だし 小さじ1 醤油 小さじ1〕
人参	1/10本	
柚子の果皮	適量	

作り方

1. 人参は短冊切りにし、やわらかく茹でる。
2. ほうれん草はよく洗い、沸騰したら塩を入れ、やわらかく茹でる。流水で粗熱を取り、水気をよく絞る。適当な長さに切る。
3. 柚子の果皮を薄くむき、細かいせん切りにする。
4. だし、醤油、柚子の果皮を合わせ、ほうれん草、人参を和え、器に盛り付ける。

粕汁

✓ 材料(2人分)

木綿豆腐 1/5丁

豚薄切り肉 20g

片栗粉 適量

大根 40g

人参 1/10本

小葱 適量

だし 300ml

みそ 小さじ2.5

酒粕 20g

✓ 作り方

1. 酒粕は浸る程度のだしに浸けておく。
やわらかくなったら泡立て器等ですりつぶす。
2. 木綿豆腐は1cmのさいの目に切る。
豚肉は細切りにし、表面に片栗粉をまぶす。
3. 大根、人参はイチョウ切り、小葱は小口切りにする。
4. 鍋にだし、大根、人参を入れ、沸騰後豚肉を入れ、やわらかくなるまで煮る。
5. 木綿豆腐、酒粕、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。小葱を加え、器に盛り付ける。

黒ごまプリン

材料(4人分)

黒練りごま	20g	牛乳	120g
粉ゼラチン	5g	豆乳	120g
水	40ml	生クリーム	40g
		砂糖	大さじ3.5

作り方

1. 粉ゼラチンを水にふやかしておく。
2. 鍋に黒練りごまを入れ、牛乳を少量ずつ加え、のばす。
豆乳、生クリーム、砂糖を入れる。
3. 2を火にかけて、沸騰直前まで温める。
火を止め、ふやかしたゼラチンを加え溶かす。
4. 氷水を当てながら、とろみがつくまで温度を下げる。
5. 水に濡らした器に4を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
(ごまは沈殿しやすいため、型に流す時はひと混ぜする)