

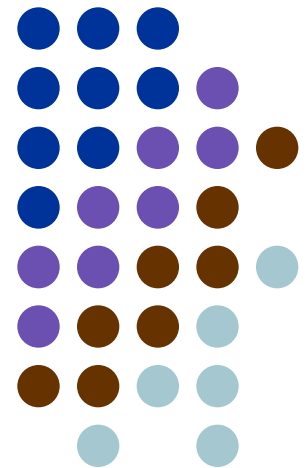
『口内炎・食道炎がある方 のお食事』

2011年11月10日(木)10:30~12:30

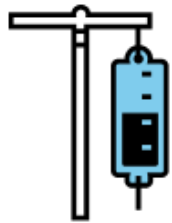
第72回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

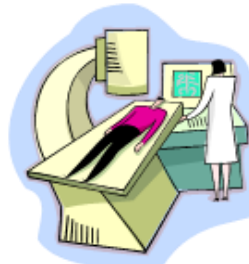
栄養管理室



副作用としての口内炎・食道炎



抗がん剤治療



放射線治療

(頭部、頸部、胸部への照射)

口腔・食道粘膜細胞への直接作用

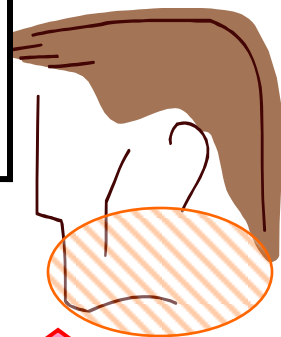
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接(二次)的な要因

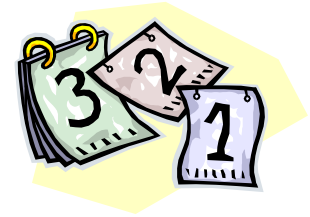
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下
- 口腔内の乾燥
(唾液腺へのダメージ→唾液量減少)



口内炎・食道炎



発症時期



●抗がん剤治療の場合

- 投与後2～10日目くらいから出現
- 2週間目頃が最も症状が強い
- 3～4週間で回復

●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

食事の工夫

① 薄味、やわらかい食べ物を選ぶ



- × 香辛料 唐辛子 わさび 胡椒 カレー粉等
- × 味の濃すぎる物（酸っぱいしょっぱい甘い）
- × 熱すぎるもの・冷たすぎるもの



- ◎ やわらかく・なめらかな食べ物
煮込み料理 ゼリー寄せ ソース ルウ
適度に油が入る料理 あんかけ料理 等

② 口腔内・食べ物に水分を補う

- ◎ 水分の多い食べ物 スープ あんかけ料理 等
- ◎ こまめに水分補給する



③ 少量ずつよく噛んで食べる

- ◎ よく噛み砕き、粘膜への当たりを和らげる

口内炎・食道炎の症状と栄養補給

症 状	栄 養 補 給 方 法
痛みはあるが 普通の食事 が 摂れる	●通常のお食事 〔 * 但し、明らかに痛みを強めるもの 『激辛料理』『味の濃い物(酸味・塩辛味等)』 『固い物』等は控えた方が良いでしょう。〕
痛みが強く 食事に工夫 が 必要	●刺激が少ないよう工夫したお食事 〔 * 食事量が少ない場合 → 食事の回数を増やす 栄養補助食品・栄養剤の利用 (又は点滴で補うこともあります) 〕
痛み・出血等で 食事が困難	・飲める : ● 飲むタイプの栄養剤 ・飲めない : ● 経管からの栄養剤又は点滴

口腔ケア

口腔内の乾燥を防ぎ、清潔に保ちましょう！
発症を遅らせ、炎症の程度を軽くできます。

●治療開始前の歯科受診

- ・義歯メンテナンス、虫歯治療

●口腔内を清潔に保つ

- ・歯磨き：歯ブラシ 歯磨き粉（低刺激・フッ素配合）
- ・拭き取り：口腔ケア用ウェットティッシュ

●口腔内を湿らせる(保湿)

- ・うがい：生理食塩水(水500mlに食塩4.5g)
うがい薬(ノンアルコール、保湿剤入り)
- ・保湿剤(スプレー式、ジェルタイプ、洗口液)

●痛み止めの薬を使う



しっとりなめらかメニュー

栄養量

607kcal たんぱく質25.8g 食塩相当量3.3g

1. しっとり鮭のクリーム煮 バターライス添え

◆バターライス

(223kcal たんぱく質 3.5g 食塩相当量0.4g)

◆しっとり鮭のクリーム煮

(173kcal たんぱく質13.4g 食塩相当量0.9g)

バターの風味で薄味でも美味しく
クリームソースを絡めて表面なめらか

小麦粉の衣で包み中身はしっとり
クリームソースでやわらかな仕上がり

2. 圧力鍋で作る野菜のやわらか煮

(22kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量0.3g)

圧力鍋を使い、短時間で手早く
舌でつぶせるやわらかさに調理

3. なめらか煮おろしのしらす和え

(22kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量0.6g)

大根おろしがより一層なめらかに
加熱することで辛味を軽減
だし醤油で薄味でも風味豊かに

4. ふっくら長芋とかぶの蟹入りとろみ汁

(52kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量1.1g)

軟らか食材と長芋のぬめり
を活かしたとろとろ蟹風味汁

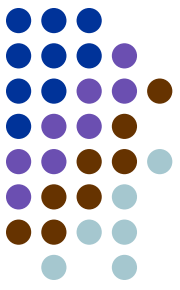
5. りんごのとろとろプディング

(116kcal たんぱく質 3.3g 食塩相当量0.1g)

おろしりんごの季節のデザート
ミルクたっぷり高栄養やわらかプリン



しっとり鮭のクリーム煮 バターライス添え



◆バターライス

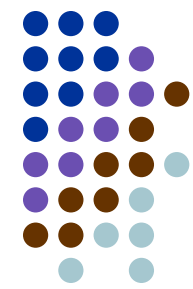
- 材料(2合分:約6人分)

精白米	2合	塩	小さじ1/3
水	2合分	バター	大さじ1.5
玉葱	1/2個	パセリ	適量

- 作り方

- ①米を研ぎ、米の分量に応じた水量に合わせる。
やわらかめに炊く場合は、水量をやや多めにする。
- ②玉葱は粗みじん切りにする。
パセリは葉を刻み、水にさらした後、水気を絞る。
- ③①に玉葱、塩、バターを加え、炊飯する。
- ④炊き上がったら器に盛り付け、パセリを散らす。

しっとり鮭のクリーム煮 バターライス添え



◆しっとり鮭のクリーム煮

● 材料(2人分)

鮭	大1/2切れ×2
塩	小さじ1/10
白ワイン	小さじ1
小麦粉	小さじ2
玉葱	1/5個
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1

水	80ml
固形コンソメ	1/3個
牛乳	60ml
白ワイン	小さじ1
塩	少々
ローレル	適量
生クリーム	小さじ2

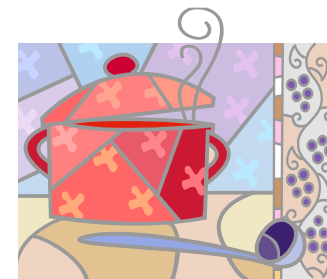
ほうれん草	2株
茹で塩	適量



● 作り方

- ① 鮭は塩・白ワインを振りかけておく。
- ② 玉葱は粗みじん切り、ほうれん草は塩茹でし、一口大の長さに切っておく。
- ③ 鮭の水気を拭き取り、小麦粉を表面に付ける。フライパンにサラダ油、バターを熱し、焼く。同時に、端の方で玉葱、小麦粉を炒める。
- ④ 玉葱が透き通り、鮭の両面をきつね色に焼いたら水、固形コンソメ、牛乳、白ワイン、ローレルを入れ煮る。
- ⑤ 鮭を取り出し皿に盛る。煮汁にほうれん草、生クリームを加え、適度なとろみの加減になるまで煮詰める。塩で味を調える。
- ⑥ 火から下ろし、ローレルを取り出し、鮭の上にかける。

圧力鍋で作る野菜のやわらか煮



- 材料(2人分)

キャベツ 80g

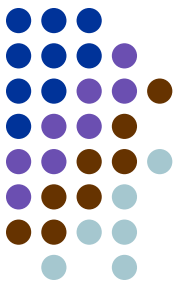
人参 1/3本

〔 水 100ml
固形コンソメ 1/4個

- 作り方

- ①キャベツはざく切り、人参は皮をむき輪切りにする。
- ②圧力鍋にキャベツ、人参、水、コンソメを入れ、蓋をして火にかける。加圧状態になり5分程度煮たら、火を止める。
- ③圧力が下がったら蓋を開け、器に盛り付ける。

なめらか煮おろしのしらす和え



- 材料(2人分)

大根 100g

釜揚げしらす大さじ2

〔だし 小さじ1
醤油 小さじ1〕

〔片栗粉 小さじ2/3

水 小さじ1

- 作り方

①大根をすりおろし、鍋に入れて火にかける。

②沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

③釜揚げしらすを②に加える。

④火を止めて、器に盛り、だし醤油を添える。

ふっくら長芋とかぶのかに入りとろみ汁

- 材料(2人分)

長芋 80g

かぶ 小1玉

かにほぐし身缶10g

だし 300ml

塩 小さじ1/4

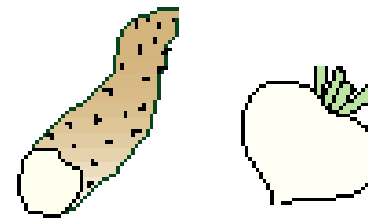
醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1

青葱 適量

片栗粉 小さじ1.5

水 小さじ1.5



- 作り方

①長芋は皮をむき、一口大に切る。

かぶは皮をむき、くし型に切る。

青葱は小口切りにする。

②鍋にだし、かぶを入れ火にかける。

③長芋、かにほぐし身缶を加え、塩、醤油、酒で調味し、やわらかくなるまで煮る。

③青葱を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

りんごのとろとろプディング

● 材料(5人分)

◆りんごプリン

りんご(おろし用)	1個分
卵	L玉1個
牛乳	250ml
生クリーム	小さじ2.5
砂糖	大さじ3

◆りんごシロップ

りんご(飾り用)	1/4個
砂糖	大さじ1
水	75ml



● 作り方

- ①りんごはすりおろし、速やかに色が変わらないうちに電子レンジにかけ (又は加熱)、“ぽってり”となる程度まで水分を飛ばす。
- ②牛乳、砂糖を火にかけ、温めて溶かす。
- ③卵は割りほぐし、②、生クリーム、①のりんごを合わせる。容器に注ぎ入れ、ラップをふんわりかける。
- ④500Wの電子レンジで2～3分加熱する。
竹串を刺す等、中身を確認し、固まっていない場合はさらに様子を見ながら10秒程度ずつ加熱する。
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥飾り用りんごは角切りにし、水、砂糖で煮て、冷やす。
- ⑦プリンの上に、⑥のりんごシロップをかける。