

『吐き気がある方のお食事』

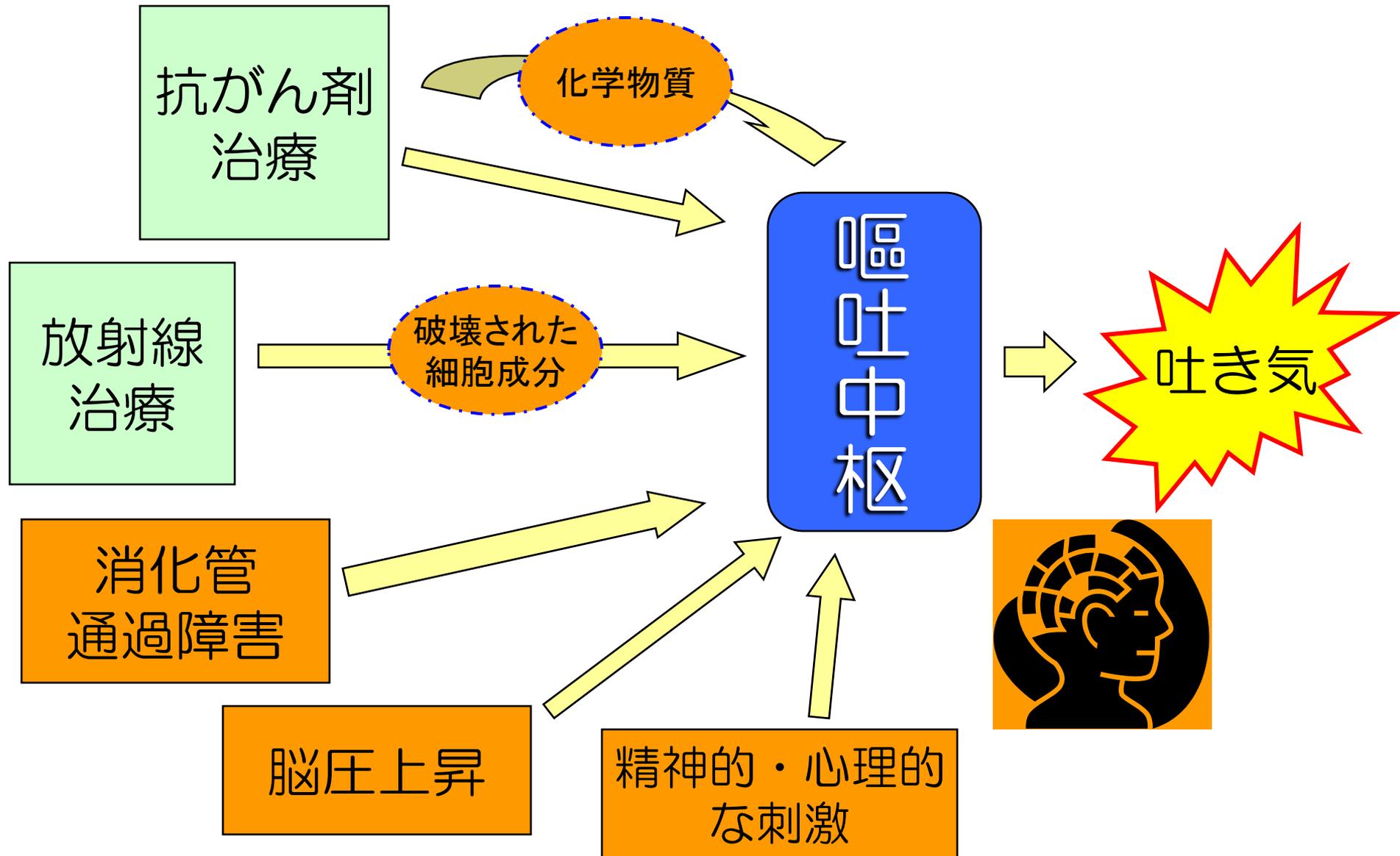


2011年11月17日(木)10:30~12:30

第73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

がん患者さんにおける吐き気の要因



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・体力・免疫力の低下
- 精神的負担の増大

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



②1～2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



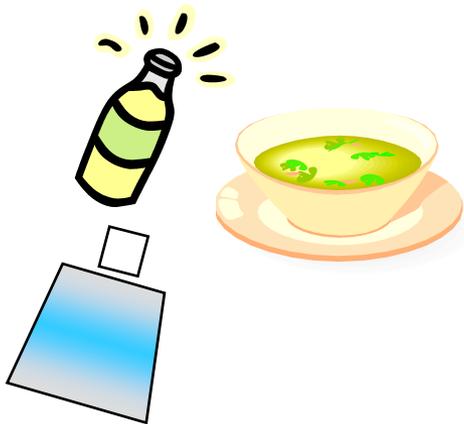
食事の考え方

●症状が落ち着いた時に摂りましょう



- ・症状の強い時に食べると、吐き気がさらに増強されます。
- ・食事時間にこだわらず、食べられる時に摂りましょう。

●水分と電解質を意識して摂りましょう



- ・嘔吐・下痢などの際、水分だけでなく電解質も失われる場合があります。
- ・電解質と水分が同時に摂取できるものがお勧めです。
(スポーツドリンク、ジュース、スープ、ゼリー飲料)

●消化の良いものを少しずつ摂りましょう

- ・胃腸の粘膜が過敏になっています。
消化の良いものを中心にし、負担を軽減しましょう。
- ・やわらかく調理しましょう。(煮る、蒸す、茹でる)

< 主食 >

ご飯、粥、パン、
うどん・そうめん等の麺類



< 主菜 >

脂肪の少ない肉、魚
卵、豆腐



< 副菜 >

繊維のやわらかい野菜類
芋類



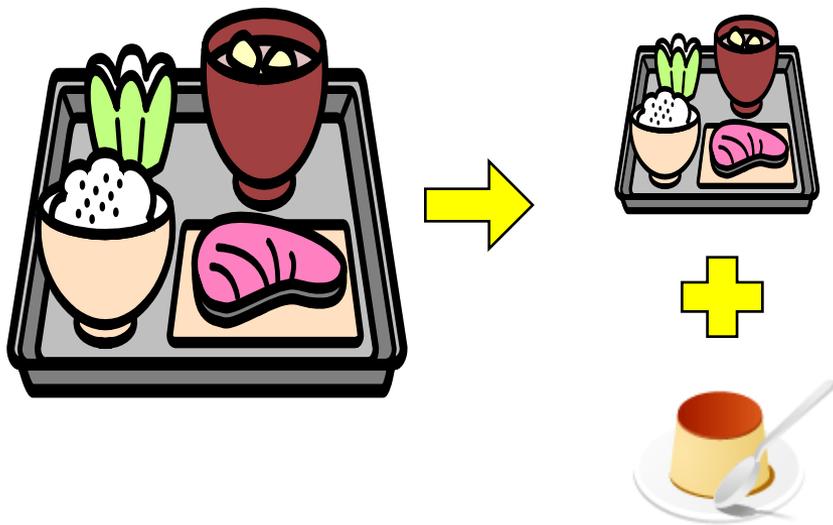
< その他 >

乳製品、果物
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



吐き気・嘔吐がある時の工夫

●小盛りにしましょう



- ・食事量が多くなるほど消化管への負担は増加します
- ・調子が良くない時は、控えめ・食べきれぬ量にしましょう
- ・間食を上手に取り入れましょう

●消化の良い食品を中心に摂りましょう

- ・固いもの、油っこいものは消化管に負担がかかります
- ・消化の良くないものは少量に留めましょう
(症状が重い場合は、控えた方がよいでしょう)

●さっぱりした口当たりの良いものを選びましょう



そうめん



サラダ

- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



果物



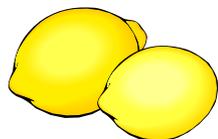
ゼリー・プリン類

- ・喉ごしのよいもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう

●においを抑えましょう



ハーブ



レモン等
柑橘類



生姜等
香味野菜

- ・においの強い食材は避けましょう (にんにく、ニラ、らっきょう等)
- ・料理を冷ましてみましょう
- ・爽やかな香りを利用してみましょう
- ・香辛料は香り付け程度に楽しみましょう

さっぱり・小盛メニュー

栄養量

607kcal たんぱく質25.4g 食塩相当量3.7g

□ 焼きおにぎりの変わり茶漬け

(167kcal たんぱく質 7.1g 食塩相当量1.4g)

さらさら食べやすいお茶漬け
焼きおにぎり&スープの変わり茶漬
具入りスープで野菜も同時に摂取

□ 豆腐とえびの茶巾蒸しあんかけ

～すだちの香り

(86kcal たんぱく質 8.0g 食塩相当量1.1g)

消化・口当たりの良いたんぱく質源
豊富な食品の利用
においを抑える電子レンジ調理
あんでツルツ、すだちですっきり

□ スイートトマトのさっぱりサラダ

(32kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量0.2g)

トマトと大根おろしの変わりサラダ
トマト+砂糖で青臭さ・酸味を軽減

□ ゆず餅

(100kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量0.0g)

ゆず茶を利用した香りのよい
少量高カロリー和菓子

<間食>

□ ハムチーズサンドイッチと飲むヨーグルト

(223kcal たんぱく質 9.1g 食塩相当量1.1g)

食事が少ない場合は間食を追加
簡単に用意できる高栄養の軽食



焼おにぎりの変わり茶漬け



□ 材料(2人分)

冷凍焼おにぎり 2個

(薬味)

刻みのり わさび 等

お好みの薬味

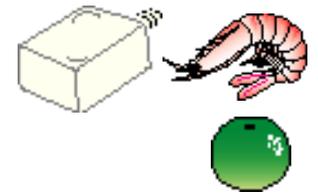
(茶漬け用だし…薄味に)

鶏ささみ肉	1/2本
酒	小さじ1/2
青梗菜	1/2株
玉葱	1/3玉
えのき茸	1/10パック
鶏がら粉末	小さじ1/2
水	300ml
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1

□ 作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋を除き、一口大に切り、酒を振っておく。
青梗菜は塩茹でし、水気を切り、ざく切りにする。
玉葱は薄切りにする。
えのき茸は石突きを取り、半分の長さに切る。
- ② 鍋に鶏ささみ肉、玉葱、えのき茸、水、鶏がら粉末を入れ、火にかける。
火が通ったら青梗菜を加え、醤油、酒で調味する。
- ③ 冷凍焼きおにぎりを解凍する。
- ④ 焼きおにぎりを茶碗に置き、②のだしをかけていただく。
* 刻みのり、わさび、梅干し、あられ、塩昆布、葱 等
好みの薬味を添える。
* 冷凍ピラフ、チャーハンや市販おにぎり、白飯でも可

豆腐とえびの茶巾蒸しあんかけ ～すだちの香り



□ 材料(2人分)

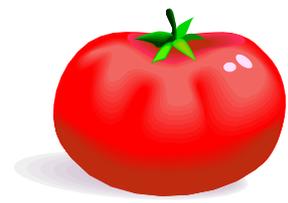
木綿豆腐	1/3丁
はんぺん	1/2枚
むきえび	20g
酒	小さじ1/2
青葱	適量
卵白	1/5個分
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/10
酒	小さじ1

なす	1/4本
人参	1/10本
三つ葉	適量
だし	100ml
塩	小さじ1/10
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1
すだち	適量

□ 作り方

- ①木綿豆腐は水切りしておく。むきえびは粗みじんにし、酒を振っておく。青葱は刻む。
- ②木綿豆腐、はんぺん、卵白、塩、片栗粉、酒をフードプロセッサーにかける。取り出して、えび、青葱を加える。
- ③湯飲み茶碗等にラップを敷き、②のたねを置く。
ラップで包み、ねじり、輪ゴムで留め、茶巾の形にする。
- ④電子レンジ500Wで4～5分加熱する。
- ⑤火が通ったら、ラップを外し、器にのせる。
- ⑥なすは皮を剥き、半月切りにし、水にさらしてアクを抜く。
人参は花型に抜く。三つ葉はさっと茹で、2～3本を束にし、結び三つ葉を作る。
- ⑦なす、人参、だしを火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑧塩、醤油、酒で調味したら、水溶き片栗粉を加え、適度なとろみをつける。
- ⑨⑤に⑧のあんをかけ、結び三つ葉、すだちを添える。

スイートトマトのさっぱりサラダ



□ 材料(2人分)

トマト	中1/2個
砂糖	少々
大根	30g

酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	2つまみ
オリーブ油	小さじ1

□ 作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、種を取り除き、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜておく。
- ② 大根はすりおろし、余分な水気を切る。
- ③ 酢、レモン汁、塩、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①のトマトを入れ和える。
- ⑤ 器に盛り付け、大根おろしをのせる。

ゆず餅



□ 材料(2人分)

ゆず茶 小さじ2
お湯 40ml

白玉粉 25g
砂糖 大さじ2
もち取り粉 コーンスターチ
片栗粉 等 適量

□ 作り方

- ①ゆず茶にお湯を注ぎ、溶かす。粗熱を取っておく。
- ②耐熱皿に白玉粉と砂糖を入れ混ぜる。①を少しずつ加えながら、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③電子レンジ500Wで2分加熱する。一旦、取り出し水で濡らしたゴムベラで混ぜ、再度1分加熱する。ふっくらと透明感が出るまで加熱する。
- ④バットにもち取り粉を適量敷き、③をのせる。上からも、もち取り粉をまぶし、平らにのばす。
- ⑤冷めたら適当な大きさに切り分け、器に盛る。

<間食>

ハムチーズサンドイッチ

□ 材料(2人分)

サンドイッチ用パン	2枚	ハム	1/2×2枚
マヨネーズ	小さじ2	スライスチーズ	1/2×2枚

□ 作り方

- ①ラップを広げ、サンドイッチ用パンを置く。
- ②パンにマヨネーズを塗り、ハム、スライスチーズをのせ、ラップごと巻く。

* 間食として作り置いておくと、美味しく手軽に摂れます。
(ラップサンドは手軽で衛生的。乾燥の心配もありません)

* 飲むヨーグルト、ホットミルク、スープ、砂糖入り紅茶等、エネルギーが補給できる飲料と共に摂るとよいでしょう。