

# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

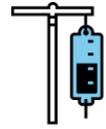
2012年7月26日（木） 10：30～12：30

第89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

# がん治療における 口内炎・食道炎の成因



抗がん剤治療

放射線治療  
(頭頸部・胸部)



□ 腔・食道粘膜細胞に直接作用

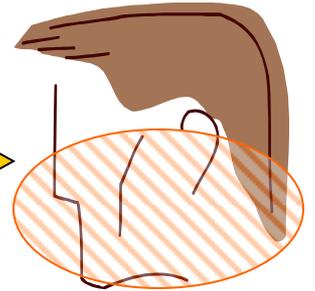
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- 口腔内の乾燥
- 衛生状態の悪化
- 免疫能低下

消化液の逆流による  
食道粘膜細胞の障害

- 消化管の形態や機能の変化



**口内炎・食道炎**

# 副作用による口内炎の発症時期

## ●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週間で改善する場合が多い  
(線量や回数、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

# 副作用による口内炎・食道炎の食事の工夫

- ① 薄味、やわらかい、なめらかな食べ物を選び、調理を行う



## × 刺激が強い

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

× 固い せんべい 揚げ物の衣 トースト フランスパン  
パン粉 ゴマ 固い豆 野菜の筋・皮 固い肉 等

× 弾力がある 固い肉 イカ・タコ・貝類 蒟蒻 蒲鉾 等

× 貼り付く のり お餅 きな粉等の粉 等

× ぱさぱさ・ポロポロ おから 焼き芋等いも類 そぼろ肉  
パラパラの炒飯・ピラフ 等

◎簡単に押しつぶせるやわらかさに調理する

◎切り方の工夫でやわらかくする

皮をむく 薄く切る 細かく切る 隠し包丁を入れる 等

◎表面をすべりよく・なめらかにする

しっとり仕上げるとろみ ソースを添える 和え衣 等

◎やわらかく・なめらかな食べ物・料理

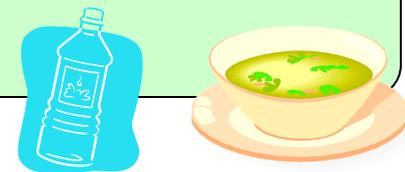
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ  
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



## 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

◎ こまめに水分を補給する



## ③ 少量ずつよく噛んで食べる

◎ よく噛み砕き、粘膜への“あたり”を和らげる

# 逆流性食道炎の食事の工夫

① 刺激物、脂質、消化の悪い食品の過剰摂取を避ける

- 消化液の過剰分泌の原因となり、逆流を起こしやすい
- 胸やけ、もたれ感等の不快な症状を引き起こしやすい

② 過食を避ける

③ 一回量を少なくし、分割して食べる

- 食事量が多いと、逆流しやすくなる
- 1食あたりは“控えめ量”とし、食事の回数を増やす

④ 食後は直ぐ横にならないようにする

# 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





# メニュー

## 1. まろやかコク旨 ごま豆乳そうめん

(315kcal たんぱく質12.9g 食塩相当量1.2g)

ごまペースト・豆乳のコク+だしの旨味で薄味でも美味！ 熱くないまろやか麺料理  
色々具材でバランスアップ+高栄養麺つゆ

## 2. やわらか ズッキーニチャンプルー

(137kcal たんぱく質 7.4g 食塩相当量1.2g)

固い・苦い食材をやわらかい季節の野菜に  
(ゴーヤ⇒ズッキーニ)  
豚肉に衣をつけ、肉やわらか口当たり良好

## 3. 冬瓜の冷製なめらかくず煮

( 25kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.4g)

冷めても美味しい、なめらか煮物料理  
圧力鍋でやわらかく、短時間で調理

## 4. マシュマロで作る ピーチムース

(124kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量0.0g)

マシュマロのゼラチンを利用したムース  
ひと鍋、火にかけ、混ぜるだけの簡単調理  
口当たりのよい高栄養デザート

【栄養量】 エネルギー601kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量2.8g



# まるやかコク旨ごま豆乳そうめん

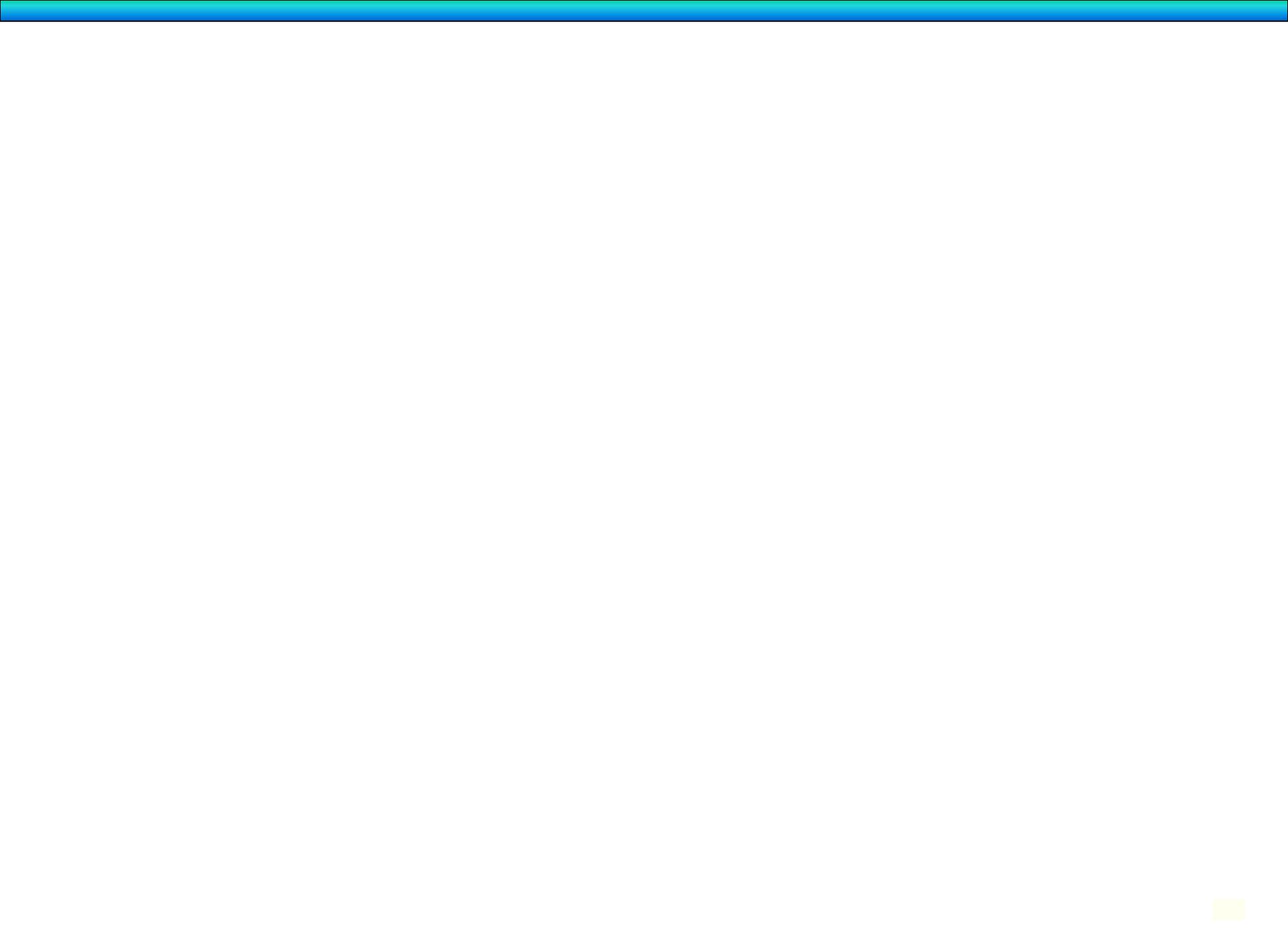
- 材料(2人分)

そうめん	小2束(100g)
半熟卵	1個
ほうれん草	2株
人参	花形4枚

白ごまペースト	小さじ2
みりん	小さじ2/3
醤油	小さじ2/3
塩	小さじ1/10
だし	100ml
豆乳	100ml

- 作り方

- ①半熟に茹でた卵は、皮をむき、縦半分に切る。  
ほうれん草は塩茹でし、流水で冷まし、水気を絞り5cmに切る。  
人参は輪切りにし、花形に抜き、茹でておく。
- ②白ごまペーストにみりん、醤油、塩を混ぜ、だしを少しずつ加え、溶きのばす。豆乳を加え、常温または冷蔵庫で冷やす。
- ③そうめんを熱湯でやわらかめに茹で、流水でぬめりを取る。
- ④水気を切り、器に盛りつけ、②を回しかけ、①を盛り付ける。



# やわらかズッキーニチャンプルー

- 材料(2人分)

豚薄切り肉	30g
片栗粉	小さじ1
木綿豆腐	1/4丁
春雨	10g
ズッキーニ	1/3本
人参	1/10本
玉葱	1/8個
卵	1/2個
サラダ油	小さじ1/4

中華味の素	小さじ1/2
オysterソース	小さじ1.5
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/3
水	適量
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/4

- 作り方

- ①木綿豆腐は水切りし、一口大に切る。
- ②ズッキーニはヘタを落として縦半分に切り、種をスプーンでえぐり取り、ゴーヤチャンプルーのゴーヤの様に薄切りにする。人参は皮をむき、短冊に切る。玉葱は薄切りにする。
- ③卵は割りほぐし、サラダ油を敷いて熱したフライパンで炒り卵を作っておく。
- ④春雨は茹で、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ⑤豚薄切り肉は一口大に切り、表面に片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンに半量のサラダ油を熱し、豚肉を両面焼く。
- ⑦人参、玉葱、ズッキーニを加え、さらに炒める。
- ⑧しんなりしてきたら、フライパンの片方に⑦を寄せ、残りのサラダ油を敷き、木綿豆腐を両面焼く。
- ⑨中華味の素、オイスターソース、酒、醤油で調味し、材料の半分の高さまで水を注ぎ、春雨を加え、煮含める。
- ⑩煮汁が少なくなってきたら、ごま油を回しかけ、盛り付ける。

# 冬瓜の冷製なめらかかくす煮

- 材料(2人分)

〔 冬瓜	120g	だし	100g
	かに缶		20g
		醤油	小さじ1/6
		酒	小さじ1/2
		〔片栗粉	小さじ1
		水	小さじ1

- 作り方

- ①冬瓜は種を取り、皮をむき、一口大に切る。
- ②圧力鍋に、冬瓜、かに缶(汁ごと)、だし、塩、醤油、酒を入れ、蓋を閉め、強火で加熱する。
- ③沸騰したら火を弱め、1分加熱し、火を止める。
- ④冷めて圧力が下がったら蓋を開ける。  
再度火にかけて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤鍋ごと、氷水に付けて冷やし、器に盛り付ける。

# マシュマロで作るピーチムース

- 材料(2人分)

ネクター(もも)	140 ml	白桃缶	半割1/3切れ
牛乳	50ml		
マシュマロ	大10個(40g)		

- 作り方

- ①鍋にネクター、牛乳、マシュマロを入れ、中火にかける。
- ②マシュマロを溶かし、均一に混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。
- ④白桃缶をさいの目に切り、上に飾る。