



『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2012年10月11日(木)10:30~12:30

第94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

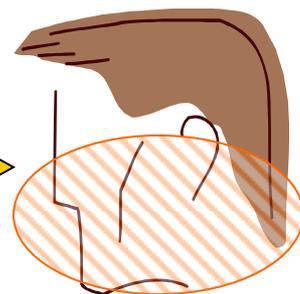
間接的に作用

- 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

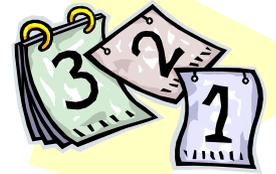
口内炎・食道炎



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週間で改善することが多い
(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

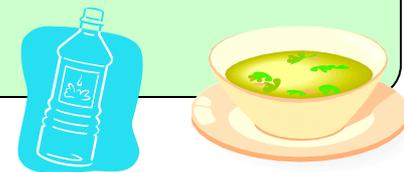
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

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）
- ・人工唾液
- ・太白胡麻油、オリーブオイル、
リップクリーム、白色ワセリン



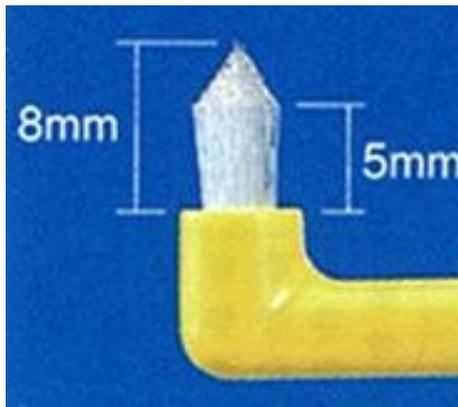
●痛み止めの薬を使う

口腔内の衛生を保つ “ フラシ類 ”

ヘッドが小さく
厚みのない歯ブラシ



タフトブラシ



スポンジブラシ



モアブラシ



クルリーナブラシ



舌ブラシ



保湿用のジェル・うがい薬・保湿剤

保湿剤
ジェル・スプレー



保湿用
うがい薬



人工唾液



オイル
リップクリーム

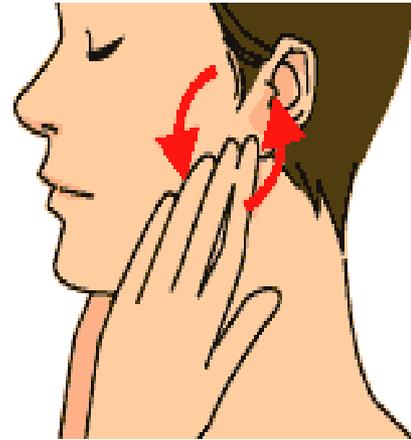
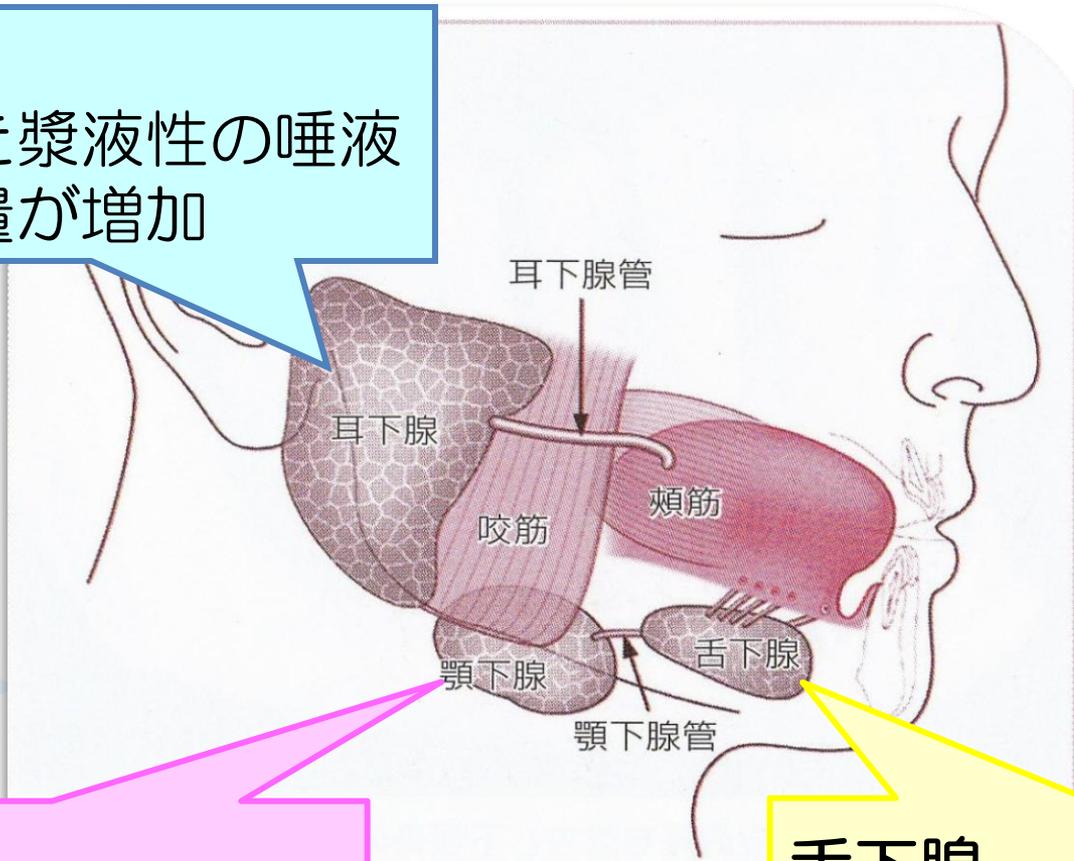


唾液腺のマッサージ

耳の前や顎の下の部分を指でマッサージする

耳下腺

さらさらした漿液性の唾液
刺激で分泌量が増加



顎下腺

漿液と粘液の混合腺
主に漿液性の唾液を分泌

顔面神経

舌下腺

漿液と粘液の混合腺
主に粘液性の唾液を分泌

逆流性食道炎の食事の工夫

① 刺激物、多脂性食品、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

やわらか・なめらか食べ比べメニュー

- かにのとろとろあんかけご飯

(258kcal たんぱく質7.6g 食塩相当量1.0g)

あんをご飯に絡め、なめらかな食感に
具材は細く、薄く、砕けやすい形態

固さ・なめらかさの食べ比べ

A：ミルフィーユかつ&せんキャベツ

(103kcal たんぱく質6.5g 食塩相当量0.4g)

B：ミルフィーユかつ煮&茹でせんキャベツ

(106kcal たんぱく質6.8g 食塩相当量0.5g)

薄切り肉を層にしたやわらかかつ
ひと工夫で家族と同じ料理を楽しむ
・かつ煮で固い衣をしっとり
・付け合わせは茹野菜でやわらかく

A：ほうれん草の2色浸し

(10kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.5g)

B：やわらかほうれん草の2色浸し(重曹)

(10kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.5g)

重曹のアルカリ性の性質を利用した調理口に残る青菜の固い繊維をやわらかく

・ 秋のなめらかさつまいもプリン

柿のコンポート添え

(127kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.1g)

芋の貼り付き、もさもさを軽減したデザート
固い柿も圧力鍋で短時間にやわらかく

栄養量 エネルギー614kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.0g

A：ミルフィーユかつ
&せんキャベツ

B：ミルフィーユかつ煮
&茹でせんキャベツ

秋のなめらかさつまいもプリン
柿のコンポート添え



かにのとろとろあんかけご飯

A：ほうれん草の2色浸し

B：やわらかほうれん草の
2色浸し（重曹）

かにのとろとろあんかけご飯

・材料(2人分)

ご飯 茶碗軽く2杯分

かに缶 30g

玉葱 1/2個

白菜 中1枚

人参 1/10本

青葱 適量

鶏ガラ粉末 小さじ1/2

水 160ml

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/3

オスターソース 小さじ2/3

ごま油 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2

水 小さじ2

・ 作り方

- ①玉葱は薄切り、白菜は繊維を断つようにせん切り、人参は薄いイチョウ切り、青葱は小口切りにする。
- ②鍋に人参、玉葱、白菜、水、鶏ガラ粉末を入れ火にかける。
- ③煮えてきたら、かに缶(汁ごと)、酒、醤油、オイスターソースで調味し、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ④青葱、ごま油を加え、火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り付け、④のあんをかける。

A: ミルフィーユかつ&せんキャベツ

・ 材料(2人分)

豚薄切り肉 2枚

中濃ソース 小さじ2

人参 1/20本

いんげん 1本

キャベツ 20g

<衣>

小麦粉 適量

溶き卵 適量

パン粉 適量

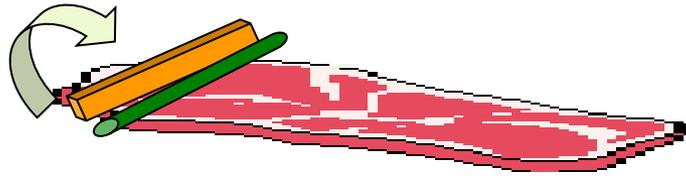
揚げ油 適量

・ 作り方

①人参は豚肉の横幅に合わせた長さの棒状に切り、茹でる。

いんげんは茹でてから、両端を落とし、半分に切る。
キャベツはせん切りにしておく。

②豚薄切り肉を広げ、人参、いんげんを巻く。



③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。

④斜め半分に切り、器に盛り、キャベツを添える。

中濃ソースをかけて頂く。

B: ミルフィーユかつ煮 & 茹でせんキャベツ

・ 材料(2人分)

豚薄切り肉	2枚
人参	1/20本
いんげん	1本

だし	大さじ2
酒	小さじ1/5
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ2/3
醤油	小さじ1

<衣>

小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

キャベツ	30g
------	-----

・ 作り方

- ① “ミルフィーユかつ&せんキャベツ” の作り方の①～③までと同様に調理し、ミルフィーユかつとせん切りキャベツを作る。
- ②鍋にだし、酒、砂糖、みりん、醤油を温め、煮立ったらミルフィーユかつを入れ、さっと煮合わせる。
- ③取り出して、斜め半分に切り、器に盛り付ける。
- ④せん切りキャベツは茹でる、または電子レンジにかけて加熱し、やわらかくする。③に添える。

A:ほうれん草の2色浸し

・材料(2人分)

ほうれん草	3~4株	だし	小さじ1
人参	1/20本	醤油	小さじ1

・作り方

- ①ほうれん草は根元までよく洗い、塩茹でする。
流水で急冷し、水気を絞り、根元を切り落とし、
5cmの長さに切る。
- ②人参はせん切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ③だし、醤油を合わせ、ほうれん草、人参を和え、
器に盛る。

B: やわらかほうれん草の2色浸し(重曹)

・ 材料(2人分)

ほうれん草	3~4株	だし	小さじ1
人参	1/20本	醤油	小さじ1

重曹 (水1Lに対し重曹小さじ1~2杯)

・ 作り方

- ①ほうれん草は根元までよく洗い、重曹、塩を加え茹でる。流水で急冷し、水気を絞り、根元を切り落とし、5cmの長さに切る。
- ②人参はせん切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ③だし、醤油を合わせ、ほうれん草、人参を和え、器に盛る。

秋のなめらかかさつまいもプリン 柿のコンポート添え

・ 材料(2人分)

< さつまいもプリン >

さつまいも 中1/3本

塩 少々

牛乳 80ml

生クリーム 小さじ1

砂糖 大さじ1

水 40ml

粉寒天 0.6g

< 柿のコンポート >

柿 1/2個

砂糖 小さじ4

★砂糖は50%廃棄として栄養計算

水 60ml

洋酒 小さじ1

(白ワイン・ブランデー等)

・ 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めに剥き、薄く切り、塩水で茹でる。
- ② やわらかくなったら、ザル等でさつまいもの水気を切り、熱いうちに裏漉しする。
- ③ 水、牛乳、砂糖を火にかけて、粉寒天を振り入れ、穏やかな沸騰を保ち、2~3分煮溶かし、火を止める。
- ④ ③に②と生クリームを加え、器に注ぎ、冷やし固める。
(さつまいもを裏漉さない場合は、③と茹でたさつまいもをミキサーにかけてもよい)
- ⑤ 柿は皮をむいて種を取り、一口サイズのくし切りにする。
- ⑥ 圧力鍋に柿、砂糖、水を入れて蓋を閉め、強火にかける。沸騰したら、火を弱め、3分煮てから、火を止める。
- ⑦ 圧力が下がったら蓋を開け、洋酒を加え、冷やす。
④に添える。