

『吐き気がある方のお食事』

2012年11月8日(木)10:30~12:30

第96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原因

抗がん剤治療

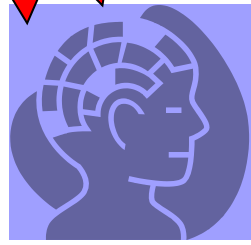
放射線治療
(特に消化管、肝臓、脳)

特定の薬剤

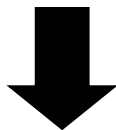
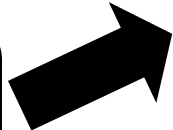
強い不安

嘔吐中枢

**吐き気
嘔吐**



**以前の治療時の
吐き気・嘔吐の経験**



嘔吐による体への影響

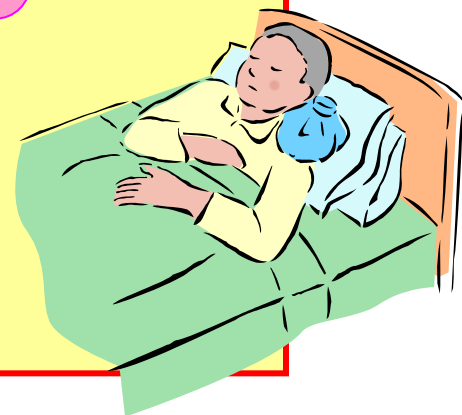
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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

もしも嘔吐をしてしまったら・・・

① 身の回りを清潔にし、うがいをしましょう

- ・嘔吐後の不快感を減らしましょう
- ・レモン水や冷たい番茶等は、さっぱりしやすいです



② 落ち着くまで安静に過ごしましょう

- ・消化管粘膜が過敏になり、食べることで症状を増長する(ぶり返す、長引く等)ことがあります

③ “水分補給” をしましょう

- ・こまめに、少量ずつ摂取しましょう
- ・電解質も補給できる、飲料がおすすめです
(経口補水液、スポーツドリンク、スープ等)
- ・水分が摂れない状況が続く場合は、病院に相談しましょう



水分補給

経口補水液

OS-1 (大塚製薬)

※体内へ速やかに吸収される成分組成。

※スポーツドリンクに比べ味はしょっぱい。



スポーツドリンク

※吸収されやすい組成ではあるが、美味しさが重視されている。

※味はやや甘い。ポカリスエット (大塚製薬)



スープ各種

※一般市販食品ではあるが、適度に塩分を含み、水分、塩分補給が期待できる。

※嘔吐後の食べ始めにも適する。

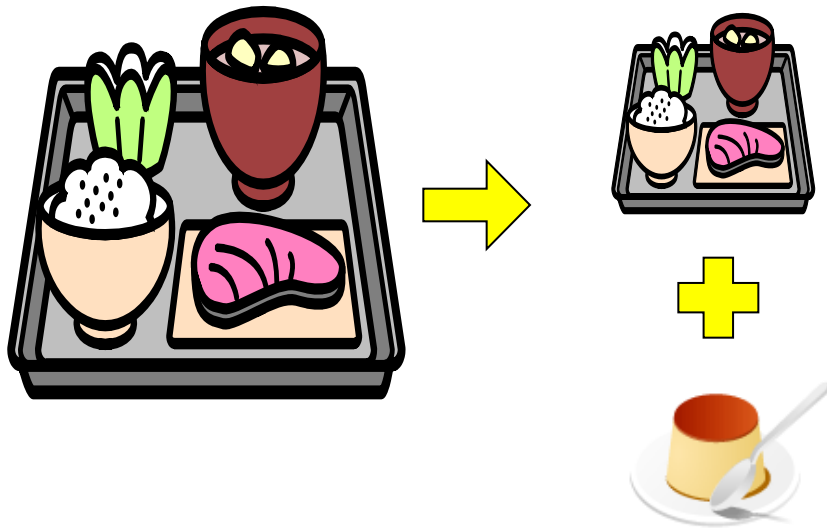
※好みの味が選択できる。

市販のスープ各種 (味の素株式会社)



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・食べきれぬ量に調整しましょう
- ・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)

《消化の良い食品・料理》

以下のような食品を中心に用い、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 >

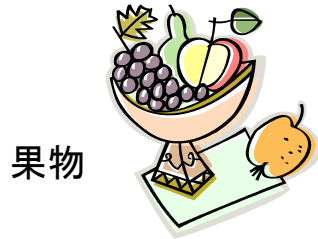
乳製品、果物
(酸味の強い柑橘類、パイナップルは控えましょう)



●さっぱりとした口当たりの良いものを選びましょう

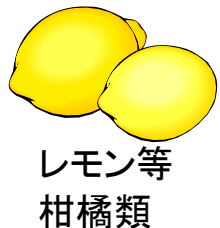


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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



- ・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)
- ・料理を冷ますと、匂いを感じにくくなります
- ・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

吐き気があるときのメニュー

○ けんちんつけ麺 すだち添え
(263kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.4g)

具沢山けんちんつけ汁(温)+そうめん(冷)
= 一皿で栄養バランス良好
うどん → そうめんですッキリ喉ごし良好
すだちですっぱり爽やかな料理に

○ 具だくさん彩り卵焼き
(91kcal たんぱく質 6.1g 食塩相当量0.7g)

市販惣菜を具材に用い、調理の手間を軽減
冷めても美味しい豪華具入り卵焼き

○ 冷めても美味しい大根もち
(101kcal たんぱく質 3.3g 食塩相当量0.6g)

甘い物が苦手な方の間食に最適
ハム,桜えび,チーズの旨味で冷めても美味

○ とろろドレッシングサラダ
(23kcal たんぱく質 0.8g 食塩相当量0.4g)

みずみずしく食感の良い、せん切りサラダ
とろろと市販ドレッシングの変わりさっぱりだれ

○ もち!ふわ!ヨーグルト蒸しパン
(155kcal たんぱく質 3.9g 食塩相当量0.2g)

高栄養のデザート、間食にもお勧め
ヨーグルトの使用でもち!ふわ!な仕上がり

栄養量
エネルギー633kcal たんぱく質24.4g 食塩相当量3.3g



けんちんつけ麺 すだち添え

○ 材料(2人分)

そうめん(乾) 小2束(100g)
すだち 1個

(けんちんつけ汁)

鶏むね肉 20g
(皮付き)

木綿豆腐 1/10丁

油揚げ 1/3枚

ごぼう 1/6本
大根 40g
人参 1/10本
しめじ 1/10パック
青葱 4本

だし 140ml
めんつゆ 60ml
(ストレート)
酒 小さじ1

○ 作り方

- ①鶏むね肉は皮付きのまま小さく切る。木綿豆腐は1cmのさいの目切り、油揚げは油抜きをし、短冊に切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る。大根、人参は銀杏切り、しめじは石突きを取り、ほぐす。青葱は、適当な長さのざく切りにする。
- ②圧力鍋にごぼう、大根、人参、油揚げ、鶏むね肉、しめじを入れ、だしとめんつゆを加える。
- ③フタをし、強火で加熱する。沸騰し圧力がかかったら火を弱め、4～5分煮た後、火を止める。放置して冷ます。
- ④圧力が下がったら、フタを開け、酒、木綿豆腐、青葱を加え、ひと煮立ちさせて火を止め、器に盛り付ける。
- ⑤そうめんを熱湯で茹でる。茹で上がったなら、ザルに移し、流水で粗熱をとり、よくもみ洗いし、水気を切る。
- ⑥そうめんを皿に盛り、半分に切ったすだちを添え、好みに絞る。



具だくさん彩り卵焼き

○ 材料(2~3人分)

筑前煮 (市販惣菜)	小1/2パック(50g)	サラダ油	小さじ1/2
鶏卵	L玉2個	青のり	少々
だし汁	大さじ1.5		
砂糖	小さじ1/3		
塩	小さじ1/10		
酒	小さじ1/2		

○ 作り方

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②筑前煮を粗みじんに切る。
- ③鶏卵は、1個分の卵黄を取り分けて残しておく。
他は割りほぐし、塩、砂糖、酒、だし汁(2/3量)を加えて調味する。筑前煮を加え混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、かき混ぜながら半熟状に加熱する。
クッキングシートを敷いた型(流し箱、天板等)に移し、取り分けた卵黄をだし汁(1/3量)でゆるめ、上に薄く流す。
- ⑤青のりをふり、170℃のオーブンで約10分焼く。
冷めたら切り分け、器に盛り付ける。

冷めても美味しい大根もち

○ 材料(2人分)

大根	60g	片栗粉	小さじ2
塩	小さじ1/10	胡椒	少々
白玉粉	大さじ2	サラダ油	小さじ1
水	大さじ1弱	ごま油	小さじ1/4
ロースハム	1/2枚		
プロセスチーズ	10g	<つけだれ>	
さくらえび	小さじ1.5	醤油	適量
青葱	少々	練り辛子	少々

○ 作り方

- ①大根はせん切りにし、ボールに入れ、塩をまぶし、しばらく置き、しんなりさせる。絞って水気を切っておく。ハムは細切り、チーズはさいの目、さくらえびはみじん切り、青葱は小口切りにする。
- ②大根の入ったボールに、白玉粉、水を入れる。白玉粉をつぶしながら混ぜ合わせる。ハム、チーズ、さくらえび、青葱を入れ、片栗粉、胡椒を加え、さらに混ぜる。
- ③粉っぽさがなくなったら、人数分に分け、円盤状に成形する。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面を焼く。仕上げにごま油を回しかけ、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、醤油、練り辛子を添える。



とろろドレッシングサラダ

○ 材料(2人分)

<サラダ>

長芋	30g
大根	20g
きゅうり	1/5本
人参	1/20本
ラディッシュ	1玉

<とろろドレッシング>

長芋(とろろ芋)	小さじ2杯分
和風ドレッシング (ノンオイル)	小さじ2
レモン汁	小さじ1/5

○ 作り方

- ①長芋は皮をむき、分量通り、サラダ用とドレッシング用に分ける。
サラダ用はせん切り、ドレッシング用はすりおろす。
- ②大根、きゅうり、人参はせん切りにしておく。
ラディッシュは根、茎を取り、薄切りにする。
冷水にさらし、水気をきっておく。
- ③サラダ用の長芋、大根、きゅうり、人参、ラディッシュを合わせ、器に盛り付ける。
- ④ドレッシング用のすりおろした長芋、和風ドレッシング、レモン汁を合わせ、ドレッシングを作り、サラダにかける。



もち!ふわ!ヨーグルト蒸しパン

○ 材料(4人分)

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ3
鶏卵	1個

プレーンヨーグルト	大さじ3
サラダ油	小さじ1
バニラエッセンス	少々
りんご	4/8切

○ 作り方

- ①ボールに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせ、振るっておく。
- ②割りほぐした卵、ヨーグルト、サラダ油、バニラエッセンスを①に加え、泡立て器で混ぜる。
- ③カップケーキ用等のカップをココット皿やコーヒーカップ等に入れ、②を適量流し入れる。
- ④鍋やフライパンに並べ、水を2cm程入れる。強火で沸騰したら中火にし、10分蒸す。竹串を刺し、生地が付いてこなければ出来上がり。
- ⑤りんごは木の葉型、うさぎ型等に飾り切りし、蒸しパンに添える。

木の葉りんご



うさぎりんご

