

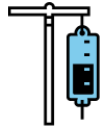
『口内炎・食道炎がある 方のお食事』

2013年1月24日(木)10:30~12:30

第101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

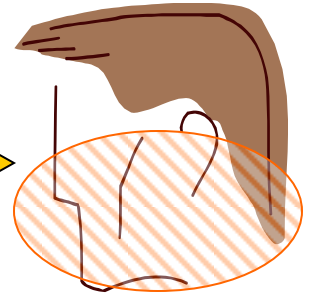
間接的に作用

- 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

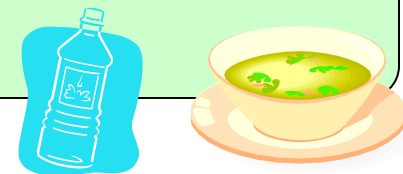
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

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



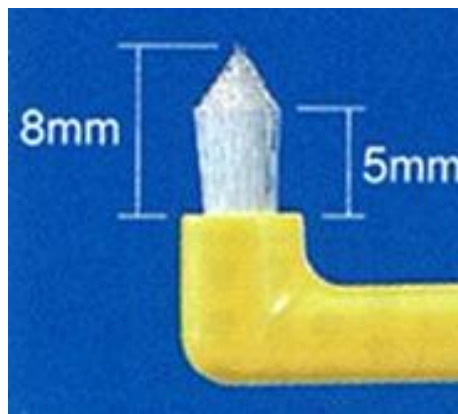
●痛み止めの薬を使う

口腔内の衛生を保つ “ブラシ類”

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

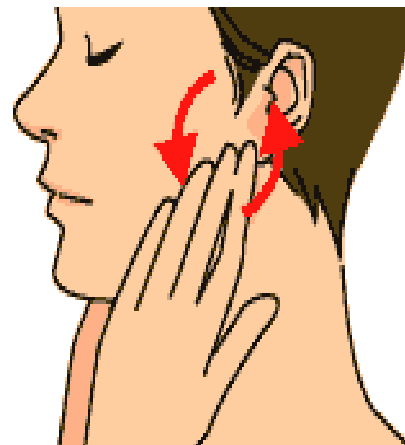
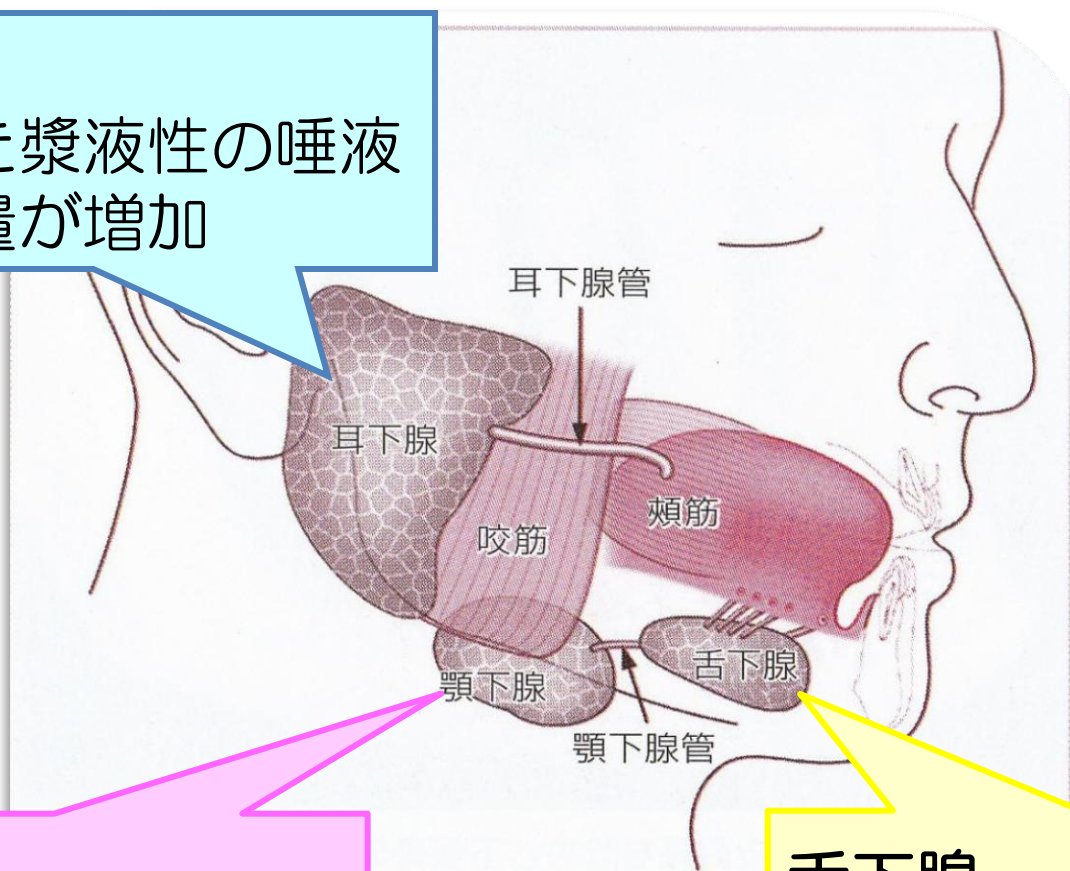


唾液腺のマッサージ

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

なめらかやわらか節分メニュー



■ ライスペーパーの恵方巻き

(241kcal たんぱく質 6.3g 食塩相当量0.6g)

貼り付きにくい、噛み切りやすい巻物
酢飯→味付きご飯に変え、低刺激

■ ふんわりエビ団子とお麩の卵とじ

(130kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量1.2g)

軟らかいたんぱく質源の利用
なめらか食感の簡単卵料理

■ ほうれん草のごまとろろ和え

(38kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.5g)

とろろの和え衣ですべり良く
練り胡麻で痛み↓、コク↑

■ 里芋となめこのなめらか減塩味噌汁

(50kcal たんぱく質 1.7g 食塩相当量0.9g)

なめらかな食材を活用
濃厚だしで低塩、刺激↓
ごま油を加え、風味アップ

■ 抹茶のしっとりカステラパフェ

(176kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.1g)

水分・油分を補い、なめらかしっとり
市販スティック飲料で簡単高栄養デザート

栄 養 量

エネルギー635kcal たんぱく質23.4g 食塩相当量3.3g



ライスペーパーの恵方巻き

■ 材料(2合分:5~6人分)

米 2合

大豆水煮 50g

だし 適量

めんつゆ 大さじ1.5

(3倍濃縮)

酒 大さじ1

鶏卵 1個

サラダ油 小さじ1/2

人参 1/4本

胡瓜 1/2本

ライスペーパー 5~6枚

■ 作り方

- ①大きめのボール等にぬるま湯を張り、ライスペーパーを浸して、平らなところで2～3分置き、戻す。
- ②米を研ぎ、めんつゆ、酒を加え、米の合数と同じ目盛り
にだしを注ぐ。大豆水煮を加え、炊飯する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、割りほぐした鶏卵を入れ、炒り卵を作る。
- ④人参、きゅうりは皮をむいて棒状に切る。
熱湯で茹で、適当なやわらかさにしておく。
- ④平らな場所にライスペーパーを敷き、②のご飯を広げる。人参、きゅうり、炒り卵を手前に置き、ゆるまないようにしっかりと巻く。両端は途中で折り込む。
- ⑤適当な厚さに切り分け、器に盛り付ける。

ふんわりえび団子とお麩の卵とじ

■ 作り方(2人分)

<えび団子>

はんぺん	1/2枚
むきえび	40g
酒	適量
片栗粉	適量
鶏卵	1/10個
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1.5
小町麩	麩6個
長葱	1/5本

だし	80ml
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	2つまみ

鶏卵 L玉1.5個

三つ葉 適量

■ 作り方

①はんぺんはみじん切りにする。

むきえびは、酒(分量外)・片栗粉(分量外)を振って揉む。
流水で洗い流し、包丁で細かく叩く。

はんぺん、えび、鶏卵、片栗粉、酒を混ぜ合わせ、
団子状に丸める。

②小町麩を水に浸けて戻す。押し絞り、水気を切る。

③長葱は薄い斜め切りにし、三つ葉は2cmに切る。

④鍋にだし、長葱を入れ、火にかける。

沸騰したら、①の団子、酒、醤油、みりん、塩を加え、
団子に火が通り、長葱がやわらかくなるまで煮る。

⑤小町麩を加え、割りほぐした卵を回しかける。

三つ葉を散らし、蓋を閉め、火を止めて蒸らす。

器に盛り付ける。

ほうれん草のごまとろろ和え

■ 材料(2人分)

ほうれん草 4株

人参 1/10本

長芋(おろし) 小さじ2

練り胡麻 小さじ1

醤油 小さじ1

砂糖 小さじ2/3

■ 作り方

- ①ほうれん草はよく洗って塩茹でし、流水で粗熱を取る。
水気を絞って5cmに切る。
人参は短冊切りにし、茹でる。
長芋は皮をむき、すりおろす。
- ②練り胡麻、醤油、砂糖、すりおろした長芋を
混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ③ほうれん草、人参を和え、器に盛り付ける。

里芋となめこのなめらか減塩味噌汁

■ 材料(2人分)

里芋 2個

なめこ 20g

長葱(青) 適量

煮干しだし 300ml

みそ 小さじ2

ごま油 小さじ1/2

■ 作り方

- ①濃いめの煮干しだしを取る。
- ②里芋は皮をむき、半月切りにする。
長葱は小口切りにする。
- ③圧力鍋にだし、里芋を入れ、蓋を閉め、強火で沸騰させる。2～3分経ったら火から下ろし、自然に冷ます。
- ④圧力が下がったら、蓋を開け、なめこ、長葱を加え、みそを溶き入れる。
- ⑤ごま油で風味付けし、器に盛り付ける。

抹茶のしっとりカステラパフェ

■ 材料(2人分)

カステラ 1切れ

抹茶ドリンク 50ml

(抹茶ラテ等、市販スティック飲料を
お湯で溶かした物)

ホイップクリーム 20g

抹茶 少々

砂糖 大さじ1.5

水 20ml

うぐいす豆 6粒

黄桃缶 半割1/2個

■ 作り方

- ①カステラは厚さを半分にし、適当な大きさに切る。
黄桃缶は一口大に切る。
- ②抹茶ドリンクをカステラに振りかけ、染み込ませる。
- ③抹茶、砂糖、水を火にかけて、煮詰めてシロップを作る。
- ④器に②のカステラ、ホイップクリームをのせる。
③の抹茶シロップをかけ、うぐいす豆、黄桃缶を飾る。