

『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2013年8月8日(木) 10:30~12:30

第113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

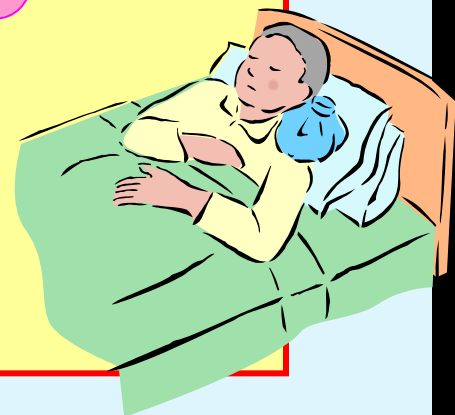
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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

※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。

OS-1 (大塚製薬)



スポーツドリンク

※吸収されやすい組成
飲みやすさ重視

※味はやや甘い。



ポカリスエット
(大塚製薬)

スープ各種

※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。

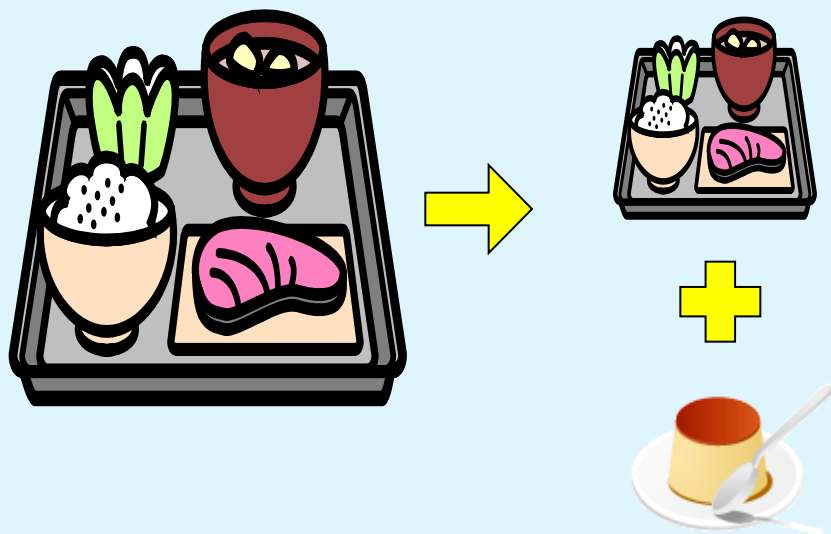
※好みの味が選択できる。

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)

《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

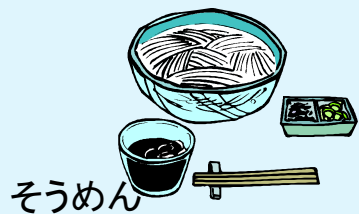


< その他 >

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

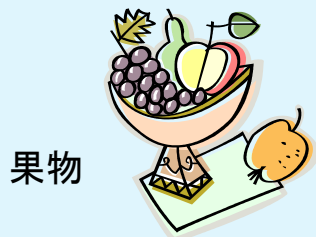


そうめん



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



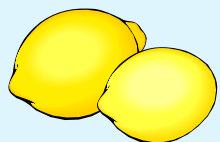
ゼリー・プリン類

- ・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

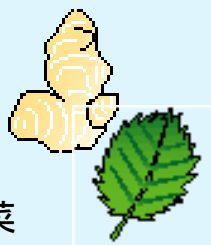
●においを抑えましょう



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

メニュー

栄養量 エネルギー585kcal たんぱく質22.8g 食塩相当量3.0g

ごま豆乳そうめん

そうめんと野菜を一皿にのせ、バランス良く摂取
豆乳の変わりめんつゆ、薬味・胡麻で風味良好

(225kcal たんぱく質8.5g 食塩相当量1.6g)

冷製ワンタン梅肉ソース

油っぽさと匂いを抑えた冷製ワンタン
梅肉の香り、きゅうりでさっぱり爽やか

(136kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.6g)

冬瓜と塩昆布の酢の物

口当たりの良い冬瓜の変わり酢の物
塩昆布で旨味、生姜で香りを加える

(18kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.2g)

桃のデザートスープ

桃の缶詰を使った簡単デザートスープ
冷たくなめらかなのど越しで食べやすい

(123kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.1g)

和風ロールサンド

和風(焼のり・しそ・かにかま)で風味、彩り良く
ラップに巻き、乾燥を防ぎ、衛生的に調理可能

(83kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.5g)

食
事

間
食

冷製ワンタン梅肉ソース

冬瓜と塩昆布の酢の物

(間食)桃のデザートスープ



(間食)和風ロールサンド

ごま豆乳そうめん

ごま豆乳そうめん

•材料(2人分)

そうめん(乾)	1.5束
	(茹で約200g)
卵	L玉1/2個
サラダ油	小さじ1/4
ほうれん草	2株
茹で塩	
キャベツ	中1枚
茹で塩	
長芋	中太5cm
トマト	中1/4個

<豆乳めんつゆ>

* 2/3量は廃棄として計算。
めんつゆは3倍濃縮を使用。

めんつゆ(氷)	大さじ1
水(氷)	大さじ2
めんつゆ	60ml
水	60ml
無調整豆乳	60ml
炒り胡麻	小さじ1.5
薬味	適宜
(長葱、みょうが、生姜、しそ等)	

• 作り方

- ①めんつゆ(氷)を水(氷)で割り、製氷皿に流し、凍らせる。
- ②卵は割りほぐし、サラダ油を敷いたフライパンで薄く焼く。
たたんで包丁でせん切りにし、錦糸卵を作る。
- ③ほうれん草は塩茹でし、流水で粗熱を取る。水気を絞り、5cmの長さに切る。キャベツもせん切りにし、塩茹でする。
流水で粗熱を取り、水気を絞る。
長芋は皮をむき、せん切り、トマトはくし切りにする。
炒り胡麻と薬味を準備しておく。
- ④そうめんは多めのお湯で茹でる。茹で上がったなら、流水で洗い、水気を切り、器に盛り付ける。
- ⑤そうめんの上に、錦糸卵、ほうれん草、キャベツ、長芋、トマトを盛り付ける。
- ⑥めんつゆ、水、無調整豆乳を合わせ、豆乳めんつゆを作る。
食べる直前に①を加え、炒り胡麻、薬味を添える。

冷製ワンタン梅肉ソース

•材料(2人分)

鶏ひき肉	60g
きゅうり	1/4本
おろし生姜	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4
ワンタンの皮	10枚

梅干し	中1個
水	小さじ1
みりん	小さじ1/3
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
顆粒だし	ひとつまみ

• 作り方

①きゅうりはみじん切りにしておく。

梅干しは種を外し、果肉を包丁で叩き、なめらかにする。

②鶏ひき肉に塩を加え、混ぜて粘りが出てきたら、きゅうり、おろし生姜、マヨネーズ、ごま油を加え、さらに混ぜる。

③ワンタンの皮の中央に②を適量おき、ふちを水で濡らし、三角形に包み、しっかり閉じる。両端を合わせて付ける。

④③を沸騰した湯に入れ、強火で茹でる。沈んで上がってきたら中火に落とし、2～3分茹でる。

⑤冷水に取り、冷めたら水気を切る。器に盛り付ける。

⑥梅干しの果肉、水、みりん、醤油、酒、顆粒だしを混ぜる。

⑤の上にかける。

冬瓜と塩昆布の酢の物

•材料(2人分)

冬瓜 90g
茹で塩

酢 大さじ1強
砂糖 小さじ2
塩昆布 2g

生姜 適量

- 作り方

- ① 冬瓜はワタを取り、皮をむき、いちょう切りにする。
生姜は、せん切りにし、水にさらし、水気を切る。
- ② 冬瓜は塩茹でし、冷水にとって冷まし、水気をしっかり切る。
- ③ 酢、砂糖、塩昆布を合わせ、冬瓜を混ぜる。
- ④ ラップを空気が入らないようぴたりとかけ、冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、生姜を飾る。

桃のデザートスープ

•材料(2人分)

黄桃缶 半割4個
黄桃缶の汁 大さじ1

プレーンヨーグルト 大さじ3
牛乳 大さじ4
砂糖 小さじ4
レモン汁 小さじ1

•作り方

- ①黄桃缶は飾り用に半割1/2個分を角切りにしておく。
- ②①の残りと黄桃缶の汁、プレーンヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③器に注ぎ、①を飾る。

和風ロールサンド

•材料(2人分)

サンドイッチ用		しそ	2枚
食パン	2枚	焼のり	1/4枚
マヨネーズ	小さじ2	きゅうり	1/8本
		かにかま	2本

•作り方

- ①焼のりは縦半分に割る。きゅうりは棒状に切る。
かにかまは縦半分に割く。
- ②ラップを広げ、サンドイッチ用食パンを置く。
薄くマヨネーズを塗り、手前寄りに焼のり、しそを敷く。
手前にきゅうり、かにかまを並べ、芯にして巻く。
- ③ラップの端を閉じ、器に盛り付ける。