
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

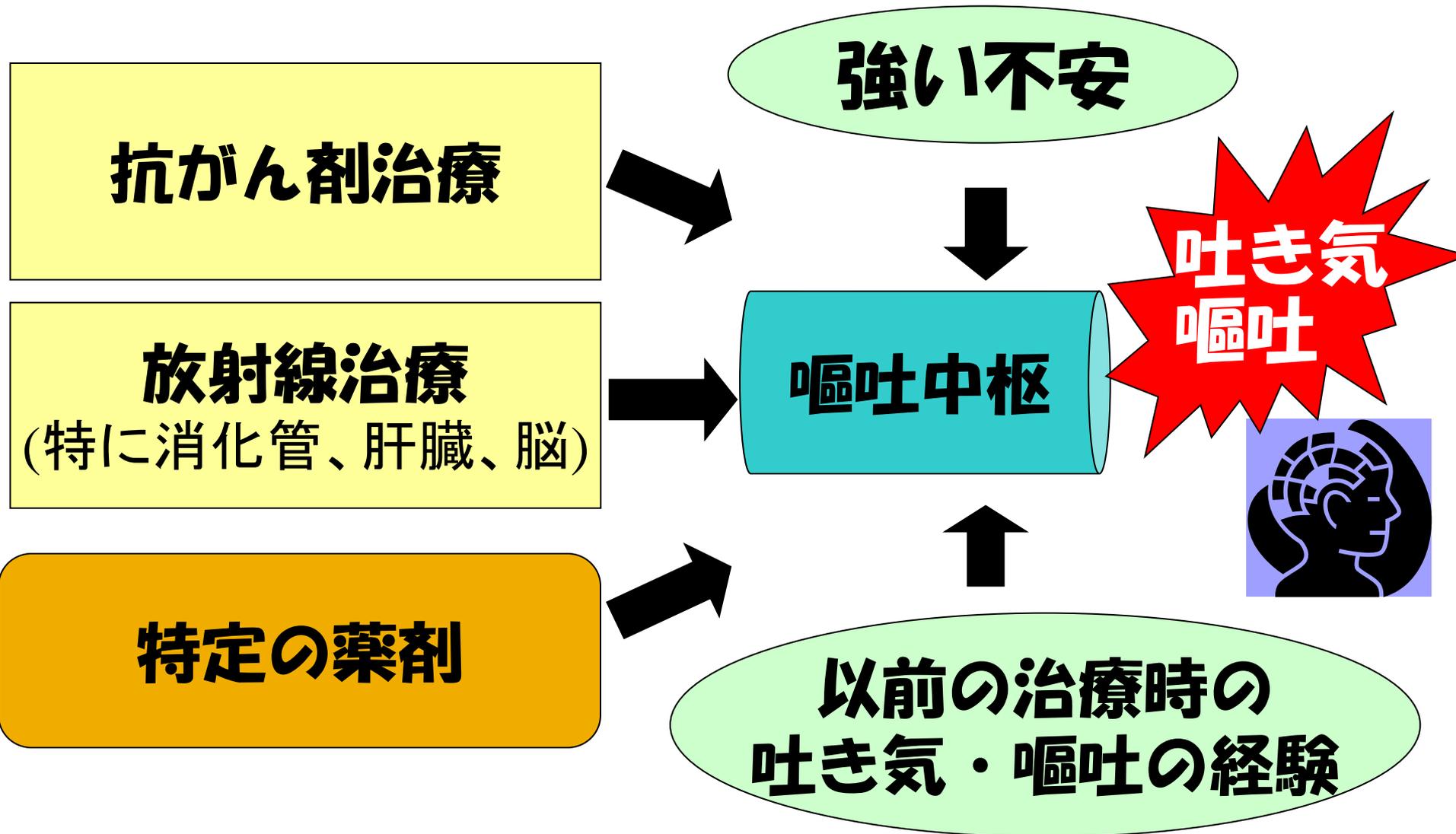
2015年2月5日（木）10：30～12：30

第148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



嘔吐による体への影響

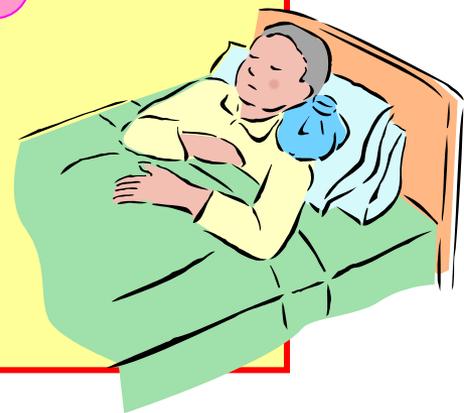
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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
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。

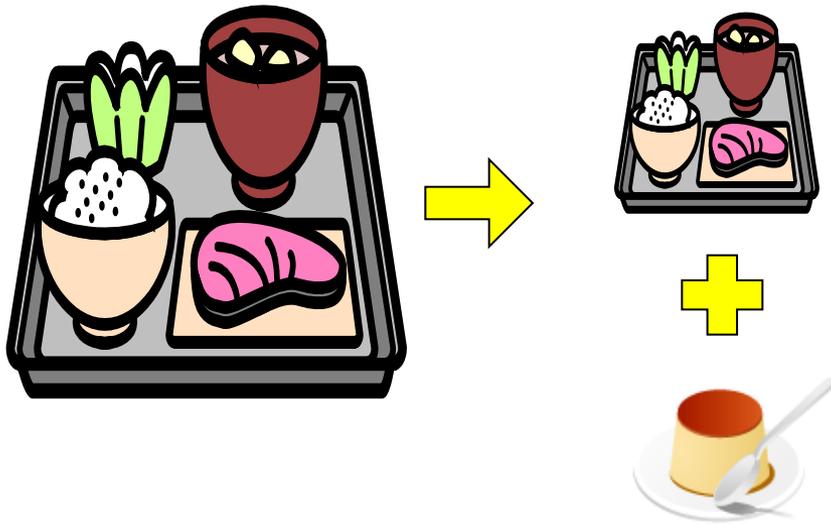
※好みの味が選択できる。

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



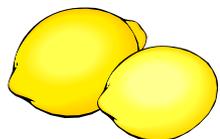
ゼリー・プリン類

- ・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

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

< 3種の彩り一口おにぎり >

▶ 梅香るひじき一口おにぎり

(77kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.2g)

▶ しらす卵そばろ一口おにぎり

(92kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.1g)

▶ 甘辛鶏そばろ一口おにぎり

(83kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.2g)

▶ 竜田揚げと豆腐の生姜あんかけ

(191kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量0.8g)

▶ レンジで簡単ふろふき大根

(60kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量1.0g)

▶ やわらか具材の沢煮椀

(33kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.9g)

▶ なめらか果物ヨーグルトゼリー

(75kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.0g)

酢飯で作るさっぱり一口おにぎり
ラップで包む＝乾燥しない＆衛生的
間食など食べたい時に手軽にどうぞ♪
色々具材の楽しいバリエーション

下処理＋調理法で魚の臭みを軽減
あんに生姜風味を加え、爽やかさUP！

電子レンジでおいをたてず時短調理
ゆずポン酢使用の簡単ゆず味噌風味

圧力鍋でおいを抑え、やわらか調理
豊富な具材を干切りで無理なく摂取

ゼラチン濃度↓口溶けのよいゼリー
お好みの果物を入れてアレンジ可能

栄養量 エネルギー611kcal たんぱく質27.3g 食塩相当量3.2g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー なめらか果物ヨーグルトゼリー

竜田揚げと豆腐の生姜あんかけ



しらす卵そぼろ
一口おにぎり



梅香るひじき
一口おにぎり

甘辛鶏そぼろ
一口おにぎり



レンジで簡単ふろふき大根

やわらか具材の沢煮椀

3種の彩り一口おにぎり

▶ 材料（2人分）

＜酢飯＞（40g×4個分）

ごはん 160g

砂糖 小さじ2

酢 大さじ1

＜梅香るひじき一口おにぎり＞

酢飯 半分（40g×2個分）

乾ひじき 小さじ1/2

梅干し 中1/2個

枝豆 10粒程度

茹で塩 適量

▶ 作り方

＜酢飯＞

- ①砂糖、酢をよく混ぜる。ごはんになん少ずつ加え、切るように混ぜる。

＜梅香るひじき一口おにぎり＞

- ①ひじきをざるにとり、流水でさっと汚れを取り、茹でる。梅干しを刻む。枝豆は塩茹でし、さやから取り出しておく。
- ②酢飯に、①を混ぜ、ラップにのせ、一口大に包む。

3種の彩り一口おにぎり

▶ 材料（2人分）

<しらす卵そぼろ一口おにぎり>

酢飯 半分（40g×2個分）

しらす 小さじ1

しそ 1枚

卵 L玉1/3個

砂糖 小さじ1/6

顆粒だし 少々

サラダ油 適量

▶ 作り方

①しそを、みじん切りにする。

②卵を割りほぐし、砂糖、顆粒だしを混ぜる。

熱したフライパンに油を敷き、炒り卵を作り、冷ます。

③酢飯に、しそ、炒り卵、しらすを加え、混ぜる。

ラップにのせ、一口大に包む。

3種の彩り一口おにぎり

▶ 材料（2人分）

<甘辛鶏そぼろ一口おにぎり>

ご飯（白飯）	80g（40g×2個分）	サラダ油	小さじ1/4
鶏挽肉	10g	酒	小さじ1/2
椎茸	1/4枚	砂糖	小さじ1/3
人参	5g	みりん	小さじ1/6
		醤油	小さじ1/3

▶ 作り方

- ①椎茸は、石突きを取り、みじん切りにする。
人参は皮を剥き、みじん切りにする。
- ②熱したフライパンに、油を敷き、鶏挽肉、①を入れ、炒める。しんなりしてきたら、酒、砂糖、みりん、醤油を加える。（人参が軟らかくなるまで、水を加えながら炒め煮にするとよい）
- ③ごはんには、②を混ぜる。ラップにのせ、一口大に包む。

竜田揚げと豆腐の生姜あんかけ

▶ 材料（2人分）

<竜田揚げ>

魚切身	大1切
(鯖、鰯、鰹、秋刀魚など)	
塩	適量
塩	小さじ1/10
酒	小さじ2
おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量

木綿豆腐	1/4丁
車麩	1/2枚

<生姜あんかけ>

中華味の素	小さじ1/3
オイスターソース	
	小さじ1/4
酒	小さじ1/2
生姜汁	小さじ1/2
水	大さじ4
青葱	1/4本
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

花人参	小4枚
針生姜	小さじ1~2

▶ 作り方

- ①魚に塩を振り、しばらく置き、出てきた汁を拭き取る。
- ②①を、塩、酒、おろし生姜に浸ける。
- ③②に片栗粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ④鍋に切り分けた豆腐、戻した車麩、中華味の素（分量外）水（適量）を入れ、火にかかけ、あたたためておく。

<生姜あんかけ>

- ①青ネギは、小口切りにする。
人参は、花形に抜き、茹でる。
生姜は皮を剥き、干切りにする。水にさらしておく。
- ②鍋に、中華味の素、オイスターソース、酒、水を入れ、一煮立ちさせる。
青ネギを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器に、竜田揚げ、豆腐、車麩を盛り、あんをかける。
花人参を添え、針生姜をあしらう。

レンジで簡単ふろふき大根

▶ 材料（2人分）

大根	厚さ3cm程度	冷凍里芋	2個
味噌	小さじ2	菜の花	2本
みりん	小さじ2	茹で塩	適量
砂糖	小さじ1		
ゆずポン酢	小さじ1		
だし汁	小さじ1		

▶ 作り方

- ①大根は皮を剥き、半月に2分する。
裏面に、十字に隠し包丁を入れる。
冷凍里芋は、茹でる。
菜の花は、塩茹でし、流水でさっと冷やし、水気を絞る。
4~5cmに切る。
- ②耐熱容器に、味噌、みりん、砂糖、ゆずポン酢、だし汁を
入れ混ぜておく。
- ③耐熱皿に、大根を入れ、ふんわりラップをかけ
600wで2分加熱する。
- ④大根を裏返し、②の容器も一緒に入れ、さらに1分加熱する。
- ⑤大根の水気を捨て、ゆず味噌を絡め、1分加熱する。
- ⑥裏返し、さらに1分加熱する。
- ⑦器に、大根、里芋を盛り、ゆず味噌をかけ、
菜の花を添える。

やわらか具材の沢煮椀

▶ 材料（2人分）

鶏ささみ	1/3本
片栗粉	小さじ1/3

白菜	中1枚
玉葱	中1/12個
人参	中1/10本
椎茸	1/2枚
春雨	5g

だし汁	1カップ強
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/2

三つ葉	2本
-----	----

▶ 作り方

- ①鶏ささみは、筋を取り、干切りにし、片栗粉をまぶす。
白菜は、干切りにする。
玉葱、人参は、皮を剥き、干切りにする。
椎茸は、石突きをとり、薄切りにする。
三つ葉は、根を落とし、3~4cmに切る。
春雨は茹で、水気を切り、10cm程度に切る。
- ②圧力鍋に、白菜、玉葱、人参、椎茸、だし汁、塩を入れ、蓋を閉める。
強火にかけ、沸騰したら火を中火に落とし、1~2分加圧後、火を止める。
- ③圧力が下がったら、蓋を開け、鶏ささみ、春雨を加え、しばらく煮る。
- ④酒、醤油、三つ葉を加え、ひと煮立ちさせ、器に盛る。

なめらか果物ヨーグルトゼリー

▶ 材料（2人分）

ヨーグルト	大さじ3
牛乳	大さじ3
砂糖	小さじ4

粉ゼラチン	小さじ1/3
水	小さじ1

キウイ	1/6個
いちご	1個
バナナ	1/6本
黄桃缶	半割1/4個

飾り用いちご 1個

▶ 作り方

- ①ゼラチンは、水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②キウイ、バナナは、皮を剥き、角切りにする。
イチゴは、ヘタを取り、角切りにする。
半分を飾り用に取り分けておく。
黄桃缶も、角切りにする。
- ③キウイは、耐熱皿にいれ、20～30秒加熱する。
- ④ゼラチンは、電子レンジで透明になるまで加熱する。
- ⑤ボウルに、ヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
果物とゼラチン液を入れ、さらに混ぜあわせる。
- ⑥器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦飾り用のイチゴを添える。