
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2017年3月22日（水）12：00～14：00

第192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

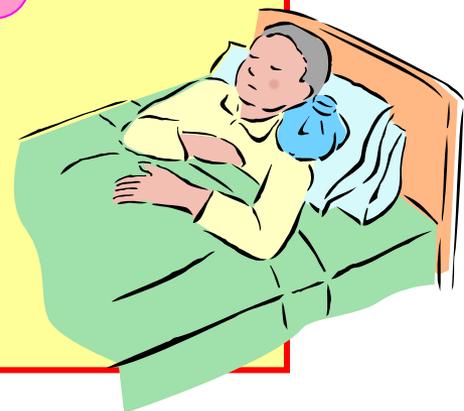
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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
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。

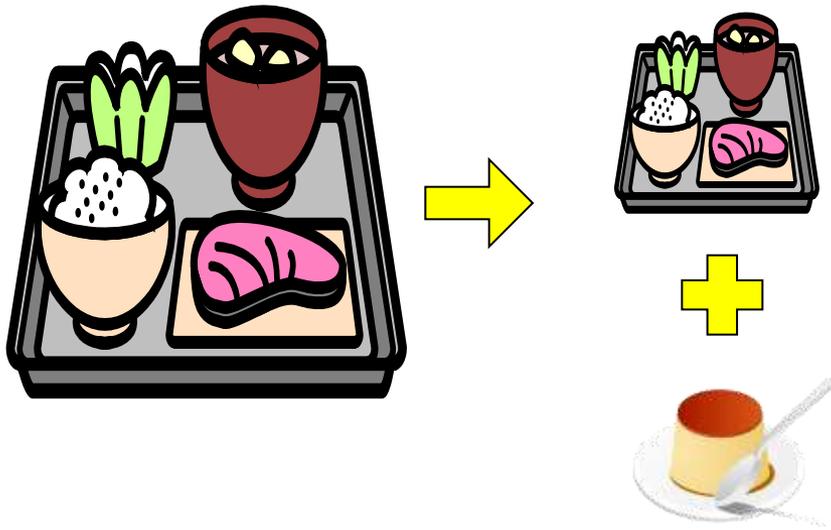
※好みの味が選択できる。

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



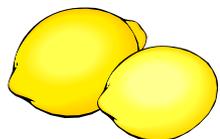
ゼリー・プリン類

- ・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

▶ しそ入り焼きおにぎり
(100kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.6g)

しそ風味の小さめ焼きおにぎり♪
トースターや魚焼きグリル使って簡単調理

▶ のりチーズロール
(65kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.4g)

衛生的に2種のお好みラップロール
ハムやツナなどを追加してもOK♪

▶ きなこクリームロール～あんこ
(84kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.1g)

衛生的に2種のお好みラップロール
混ぜるだけの簡単きなこクリーム

▶ 圧力鍋でやわらか紅茶豚
(146kcal たんぱく質15.2g 食塩相当量0.8g)

圧力鍋で時短&調理中の匂いを軽減
香味野菜を使った爽やか醤油漬け

▶ レンジで簡単ココットレモン蒸し
(21kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.5g)

レンジで作る火を使わない蒸し野菜
レモン蒸しにすることでさっぱりと

▶ ダブル昆布のとろみ春雨スープ
(47kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.8g)

昆布茶&塩昆布で濃厚昆布だしスープ
細切りワタリと春雨で喉越し良好♪

▶ しっとりアップルクッキー
(124kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.1g)

間食におすすめの手作りソフトクッキー
白玉粉を練り込んだもちっと食感

栄養量 エネルギー587kcal たんぱく質28.0g 食塩相当量3.3g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

レンジで簡単
ココットレモン蒸し



しっとりアップルクッキー



圧力鍋で
やわらか紅茶豚

しそ入り焼きおにぎり



ダブル昆布の
とろみ春雨スープ



のりチーズロール



きなこクリームロール
～あんこ

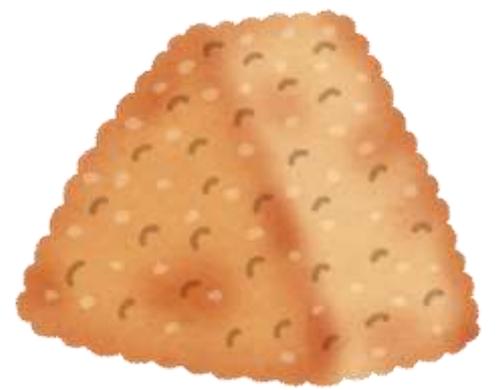
しそ入り焼きおにぎり

▶ 材料（2人分：小さめ2個）

ごはん	110 g 程度	白炒り胡麻	小さじ2/3
しそ	1枚	かつお節	ひとつかみ
		和風顆粒だし	小さじ1/3
		醤油	小さじ1

▶ 作り方

- ①しそは干切りにし、水にさらす。よく水気を絞る。
- ②ボウルにごはん、①、白炒り胡麻、かつお節、和風顆粒だし、醤油を加え、よく混ぜる。
- ③2等分に成形する。
グリルやトースターで好みの焦げ目がつくまで焼く。



のりチーズロール

▶ 材料（2人分）

サンドイッチ用食パン
1枚

やきのり	1/4帖
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1

▶ 作り方

- ①ラップの上にサンドイッチ用食パンをのせる。
- ②マヨネーズを塗り、やきのりとスライスチーズをのせる。
- ③パンを巻き込むように巻き上げる。
ラップの端をねじって留める。斜め半分に切る。

きなこクリームロール～あんこ

▶ 材料（2人分）

サンドイッチ用食パン
1枚
こしあん 20g

きなこ	大さじ1弱
はちみつ	小さじ1.5
牛乳	小さじ2

▶ 作り方

- ①容器にきなこ、はちみつ、牛乳を入れる。
なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ②ラップの上にサンドイッチ用食パンをのせる。
- ③①のクリームを塗り、こしあんをのせる。
- ④パンを巻き込むように巻き上げる。
ラップの端をねじって留める。斜め半分に切る。

圧力鍋でやわらか紅茶豚

▶ 材料（2人分）

豚もも肉（ブロック）		醤油	小さじ1.5
	90g		
紅茶	適量	酒	小さじ1
茹で卵	S玉1個	酢	小さじ1
大根	50g	みりん	小さじ1/2
きゅうり	1/5本		
揉み塩	少々	刻み生姜	小さじ1程度
ミニトマト	4個	刻み長葱	小さじ1程度

▶ 作り方

- ①鍋に醤油、酒、酢、みりんを入れ、一煮立ちさせる。
刻み生姜、刻み長葱を加える。
- ②圧力鍋に豚もも肉、かぶるくらいの紅茶、
あれば長葱の青い部分を入れ、蓋をして火にかける。
沸騰したら火を弱め、30分程度加圧する。
- ③火を止め、圧力が下がったら蓋を開ける。
豚もも肉、茹で卵を①の調味液に漬け、冷蔵庫で半日以上
寝かせる。
- ④皮を剥いた大根、きゅうりは千切りにし、塩もみをする。
さっと洗い、よく水気を絞る。
- ⑤器にスライスした③、④、ミニトマトを盛り付ける。
好みで③の調味液をかける。

レンジで簡単ココットレモン蒸し

▶ 材料 (2人分)

白菜 50g

玉葱 中1/10

ほうれん草 1株

シーフードミックス
20g

コンソメ顆粒

小さじ2/3

白ワイン 小さじ1

レモン汁 小さじ1/4

胡椒 適量

レモンスライス
2枚分

パセリ粉 適量

▶ 作り方

①白菜は一口大程度に切る。

玉葱は皮を剥き、スライスにする。

ほうれん草は3~4cmに切る。

②ボウルに①、シーフードミックス、コンソメ顆粒、白ワイン、レモン汁、胡椒を入れよく混ぜ合わせる。

③ココット（耐熱容器）に②を入れる。

いちちょう切りにしたレモンをのせる。

④ふんわりとラップをして600wで5~6分加熱する。

（蒸し器でも可）

パセリ粉を振る。

ダブル昆布のとろみ春雨スープ

▶ 材料（2人分）

春雨	10g	水	1.25カップ
ワンタンの皮	4枚	昆布茶	2g
人参	20g	鶏ガラスープ	ひとつまみ
		塩昆布	3g

▶ 作り方

- ①春雨はある程度の長さに切っておく。
- ②ワンタンの皮、皮を剥いた人参は干切りにする。
- ③鍋に水、昆布茶、鶏ガラスープ、人参を入れ火にかける。
- ④人参がやわらかくなったら、塩昆布、春雨、ワンタンの皮を加える。
ワンタンの皮からとろみが出る程度まで煮る。器に盛る。

しっとりアップルクッキー

▶ 材料 (2人分)

白玉粉	12g	りんごジュース	大さじ1
小麦粉	24g	バター	小さじ2
砂糖	大さじ1	りんご	20g

▶ 作り方

- ①りんごは皮を剥き、芯を取る。小さめの角切りにする。
- ②ボウルに白玉粉、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
りんごジュースを少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ③溶かしバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④振るった小麦粉を加え、よく混ぜる。
①を加え、全体が馴染むように捏ねる。
- ⑤30分程度寝かせ、2～3cmの円形（好み）にし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

試食時のポイント

- 現在、吐き気、嘔吐がある場合は無理せず食べましょう。
ゼリーやスープなど食べやすいものを選んでみてはいかがでしょうか。
- 体調が良い方も、料理から出る匂いや見た目などを感じながら試食をしてみてください。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。

