

『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2012年4月26日（木） 10：30～12：30

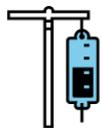
第83回 柏の葉料理教室

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

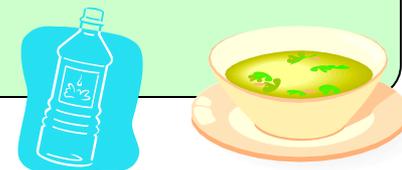
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

逆流性食道炎の食事の工夫

① 刺激物の摂取、脂質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、分食する

- 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

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)

●痛み止めの薬を使う



しっといなめらか春メニュー

1. 白身魚と人参のしっとりピラフ

(281kcal たんぱく質10.5g 食塩相当量0.7g)

バター、玉葱でしっとり
簡単炊き込み彩りピラフ

2. グリンピースのポタージュ

(84kcal たんぱく質4.9g 食塩相当量0.9g)

なめらか、無理なく野菜を摂取
まるやかで冷ましても美味しい

3. 蓮根半片のふわふわバーグ 春の野菜あんかけ

(64kcal たんぱく質5.6g 食塩相当量0.9g)

おろし蓮根と半片のやわらかダネ
あんをかけて、口当たりなめらか

4. 下ごしらえで変わる 食感サラダ2種

各々(38kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.2g)

工夫の有無で歯応え・口腔内への刺激を比較
酸味を抑えた、なめらかコク旨ドレッシング

5. ふるふる簡単ムースケーキ

(109kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.2g)

市販デザートベース利用の簡便デザート
ふるふる・なめらかムースケーキ

【栄養量】 エネルギー614kcal たんぱく質25.1g 食塩相当量3.0g

<下ごしらえで変わる食感サラダ2種>

【左側】通常の処理

【右側】下ごしらえの工夫

赤パプリカ(皮ありひし形)

赤パプリカ(皮なしひし形)

きゅうり(皮あり一口大乱切)

きゅうり(皮むき薄い輪切)



白身魚と人参のしっとりピラフ

- 材料(2合分：5～6人分)

米	2合	バター	小さじ1.5
白身魚	切り身2切れ	白ワイン	小さじ2
白ワイン	小さじ2	鶏がら粉末	小さじ2
人参	1/2本		
玉葱	1/2本	刻みパセリ	適量

- 作り方

①米を研ぎ、2合分の水に浸漬させておく。

※調味料、野菜の水分が上乘せされ、やわらかく仕上がる。

②白身魚は白ワインを振りかけておく。

③人参は皮をむき、すりおろす。玉葱はみじん切りにする。

④①にバター、白ワイン、鶏がら粉末を入れる。

人参、玉葱を加え、白身魚を並べ、炊飯する。

⑤白身魚をほぐしながら全体をムラなく混ぜ合わせる。

器に盛り付ける。刻みパセリを散らす。



グリーンピースのポタージュ

- 材料(2人分)

グリーンピース	2/3カップ	牛乳	80ml
玉葱	1/5個	クリームシチュールウ	10g(1/2皿分)
固形コンソメ	1/5個	塩	ひとつまみ
水	160ml		

- 作り方

ポーションミルク 2個

- ①玉葱は粗みじんにとっておく。
- ②鍋にグリーンピース、玉葱、固形コンソメ、水を入れ、火にかけて、やわらかく煮る。
- ③②をミキサーにかけて、なめらかにする。
- ④③を鍋に戻し、火にかけて、牛乳でのばす。
クリームシチュールウを加え、味が足りなければ塩で調える。
- ⑤器に盛り付け、ポーションミルクを回しかける。



蓮根半片のふわふわバーグ 春の野菜あんかけ

- 材料(2人分)

蓮根	小1節
半片	中1枚

かに缶	大さじ1杯分
アスパラ	1本
だし	80ml
塩	2つまみ
醤油	小さじ1/6

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1.5



・作り方

- ① 蓮根は皮をむいてすりおろし、耐熱容器に入れる。
ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで
約1分間加熱する。(水分を飛ばし、もちもちにする)
- ② ①に半片をつぶしながら加え、均一に混ぜる。
小判型に形を整える。
- ③ フライパンにオーブンシートを敷き、②を並べる。
フタをし、火にかける。
途中で、少量の水を加え、蒸し焼きにする。
- ④ アスパラは固い下部を取り除き、皮をむく。
斜めにスライスする。
- ⑤ 鍋にアスパラ、かに缶(汁ごと)、だしを入れ、火に
かける。アスパラに火が通ったら、塩、醤油で調味
し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③を器に盛り付け、⑤のあんをかける。



下ごしらえで変わる食感サラダ (通常の処理：皮つき＆普通の切り方)

- 材料(2人分)

マカロニ 8g

赤パプリカ 1/10個

(皮ありひし形)

きゅうり 1/3本

(一口大乱切り)

マヨネーズ 小さじ1

ごまペースト 小さじ1/6

みそ 小さじ1/6

塩 ひとつまみ



- 作り方

- ①赤パプリカはヘタ・種を除き、一口大のひし型に切る。
- ②きゅうりは皮つきのまま、一口大の乱切りにする。
- ③マカロニは塩を入れた湯で、表示時間を参考に好みの固さに茹でる。
- ④マヨネーズ、ごまペースト、みそを合わせ、マカロニ、赤パプリカ、きゅうりを和える。味が足りない場合は、塩を加え、調える。器に盛り付ける。



下ごしらえで変わる食感サラダ (下ごしらえの工夫：皮むき&切り方)

- 材料(2人分)

マカロニ 8g
赤パプリカ 1/10個
 (皮なしひし形)
きゅうり 1/3本
 (皮むき輪切り)

マヨネーズ 小さじ1
ごまペースト 小さじ1/6
みそ 小さじ1/6
塩 ひとつまみ



- 作り方

- ①赤パプリカは湯を沸かし、表面に湯が浸るよう回しながら2分間茹でる。
皮をむき、ヘタ・種を取り除き、一口大のひし型に切る。
- ②きゅうりはピーラーで皮をむき、薄く輪切りにする。
- ③マカロニは塩を入れた湯で、表示時間を参考に好みの固さに茹でる。
- ④マヨネーズ、ごまペースト、みそを合わせ、マカロニ、赤パプリカ、きゅうりを和える。
味が足りない場合は、塩を加え、調える。
器に盛り付ける。



ぷるぷる簡単ムースケーキ

- 材料(7~8人分)

デザートベース 1袋分

〔 フルーチェ
ぷるるんデザート 等 〕

牛乳 150ml

生クリーム 50ml

砂糖 大さじ1.5

〔水 大さじ2
ゼラチン 1袋(5g)〕

カステラ 2切れ分

黄桃缶 適量



• 作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②カステラは薄くスライスしておく。
- ③生クリームは泡立てしておく。
(ホイップクリームでも可)
- ④デザートベースに牛乳、砂糖、生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑤①のゼラチンを湯煎、または電子レンジで加熱して溶かし、④に加え、均一に混ぜ合わせる。
- ⑥型にラップを敷き、カステラを並べる。
⑤を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ラップごと型から取り出し、切り分ける。
- ⑧器に盛り、好みの形に切った黄桃缶を飾り付ける。

