

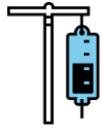
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2013年9月12日(木)10:30~12:30

第115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

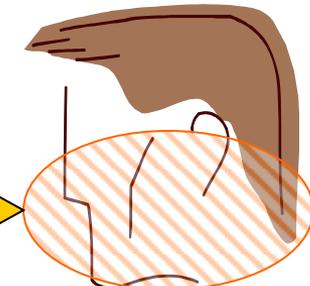
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

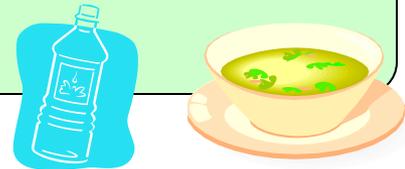
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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
- ・歯垢除去による口腔内細菌数の減少



●口腔内を清潔に保つ

- ・歯磨き、拭き取り、うがい
→ 特殊なヘッドブラシ、口腔ケア用ティッシュ

●口腔内および周辺の保湿

- ・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、オイル、リップクリーム



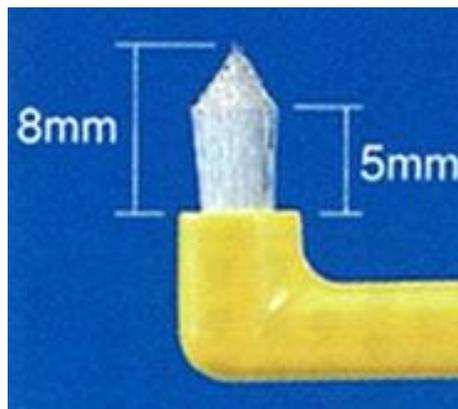
●痛み止めの薬を使う

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

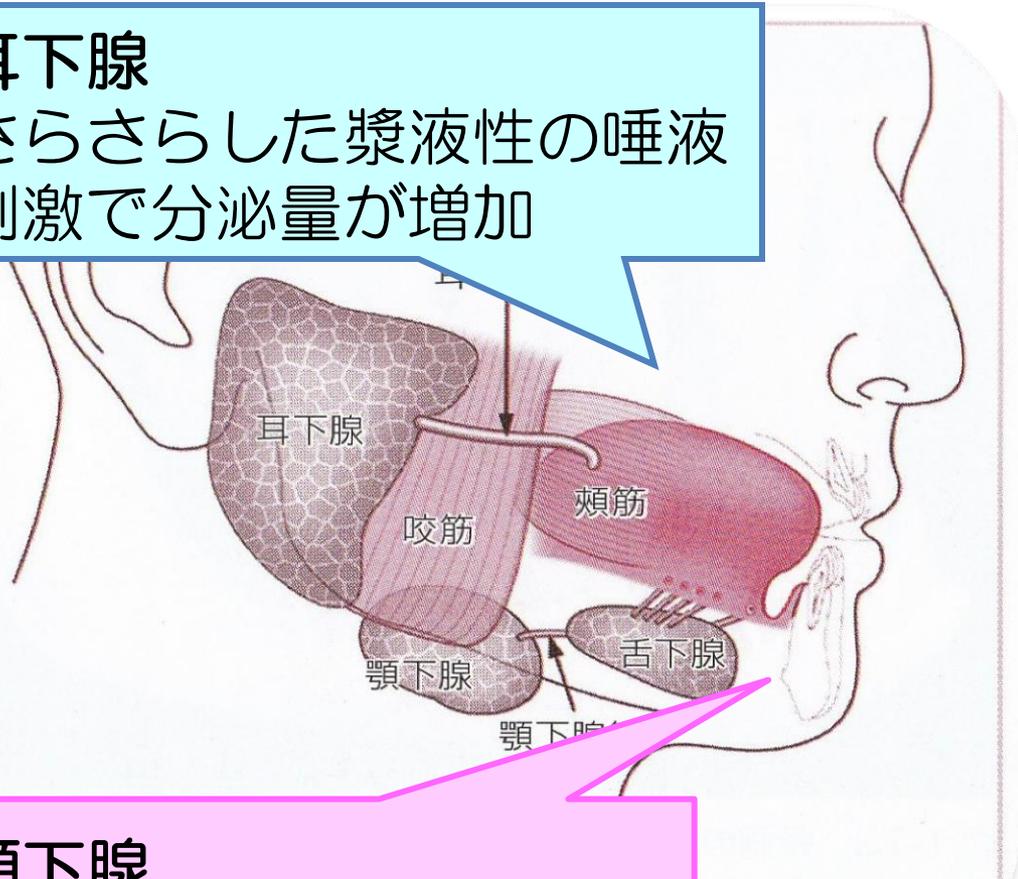


唾液腺のマッサージ

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



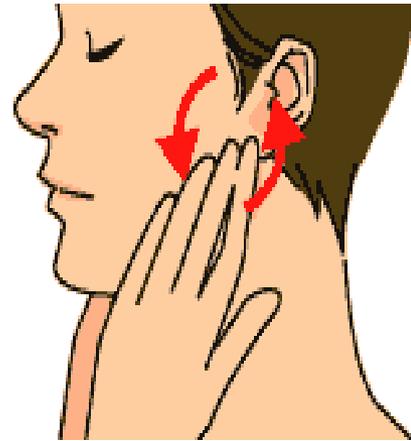
顎下腺

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

メニュー

○ おろし牛蒡のやわらか鶏飯

(232kcal たんぱく質 6.9g 食塩相当量0.6g)

水分多めの軟らかい風味・旨味炊き込みご飯
すりおろし牛蒡で固い食材でも食べやすく

○ ふんわり中華風あんかけオムレツ

(138kcal たんぱく質 9.1g 食塩相当量1.0g)

メレンゲを加え、ふんわりした生地にあんかけで口当りをよりなめらかに

○ せん切り茹で野菜のオリーブ醤油和え

(35kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.5g)

切り方、加熱で容易に潰せる固さに
口当たり良く風味を活かした和え物

○ さっと作れる芋のごま味噌汁

(134kcal たんぱく質 5.6g 食塩相当量0.9g)

圧力鍋で短時間に匂いを立てずやわらかく調理
薄めの味付に胡麻、椎茸氷のコク、旨味をプラス

○ りんごくず湯

(71kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.1g)

簡単に作れるなめらかデザート
お好みの温度で楽しめる変わりくず湯

栄養量

エネルギー610kcal

たんぱく質22.3g

食塩相当量3.1g

ふんわり中華風あんかけオムレツ

せん切り茹で野菜の
オリーブ醤油和え

りんごぐず湯



おろし牛蒡のやわらか鶏飯

さっと作れる芋のごま味噌汁

おろし牛蒡のやわらか鶏飯

○材料(1合分:2~3人分)

米	1合	中華あじの素	小さじ1
鶏ひき肉	40g	酒	小さじ1
ごぼう	大1/10本	水	やや多めの分量
人参	1/3本		

○作り方

- ①米は研ぎ、水をやわらかめの目盛に合わせる。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、①に直接すりおろす。
人参は皮をむき、粗みじん切り①に入れる。
- ③炊飯釜に、鶏ひき肉、中華あじの素、酒を加え、炊飯する。
- ④炊き上がったら、切るように全体を混ぜ、器に盛り付ける。

ふんわり中華風あんかけオムレツ

○ 作り方(2人分)

卵 M玉2個

(卵黄と卵白を分けておく)

帆立缶 小1/2缶

じゃがいも 中1/3個

塩 2つまみ

サラダ油 小さじ1/2

ほうれん草 1株

玉葱 1/6個

人参 1/8本

中華あじの素 小さじ1/2

水 100ml

醤油 小さじ1/3

みりん 小さじ1/3

片栗粉 小さじ1

水 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

○作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、大きめのさいの目に切り、水にさらし、茹でる。
ほうれん草は根元を除き、適当な長さに切り、塩茹でする。
玉葱は薄切り、人参は短冊切りにする。
- ②水気のないボールに卵白を入れ、泡立て、メレンゲを作る。
- ③別のボールに溶いた卵黄、帆立缶、じゃがいも、塩を混ぜる。②を入れ、泡を消さないよう、さっくり混ぜる。
- ④フライパンにオーブンシートを敷き、サラダ油を薄く塗る。
フライパンを熱し、③を流し入れる。菜箸で全体を混ぜ、卵が固まり始めたら、蓋を閉め、中～弱火で火を通す。
- ⑤オーブンシートごと取り出し、切り分け、器に盛り付ける。
- ⑥鍋に玉葱、人参、中華あじの素、水を入れ、煮る。
やわらかく火が通ったら、ほうれん草を加え、醤油、みりん
で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をかける。
- ⑦⑥をオムレツにかける。

せん切り茹で野菜のオリーブ醤油和え

○ 材料(2人分)

大根	100g	醤油	小さじ2/3
人参	1/6本	顆粒だし	小さじ1/5
きゅうり	1/4本	オリーブオイル	小さじ1



○ 作り方

①大根、人参は皮をむき、せん切りにする。

きゅうりは両端を切り、せん切りにする。

②①をやややわらかめに茹でておく。

③醤油、顆粒だし、オリーブオイルを合わせ、和え衣を作る。

④②を③で和え、器に盛り付ける。



さっと作れるごま味噌汁

○材料(2人分)

豚こま肉	30g	〔	だし	240ml
さつま芋	中太2cm		みそ	小さじ2
里芋	大1個		練り胡麻	小さじ1
玉葱	1/5個			
〔	干し椎茸	1枚	絹さや	2枚
	水(微温湯)	適量		



○ 作り方

- ① 干し椎茸を水(微温湯)に浸けて戻しミキサーにかける。
製氷皿に流し、冷凍庫に入れて凍らせ、椎茸氷を作る。
- ② さつま芋は皮を厚めにむき、銀杏切りにし、水にさらす。
里芋は皮をむき、半月切りにする。
玉葱はくし切りにする。
絹さやは筋を取り、塩茹でし、せん切りにする。
- ③ 圧力鍋にさつま芋、里芋、玉葱、豚こま肉、椎茸氷、
だしを入れ、蓋を閉め強火にかける。
沸騰し、圧力がかかったら火を弱め、2~3分煮る。
火を止め、圧力を下げる。
- ④ 圧力が下がったら蓋を開け、練り胡麻、みそを溶き
入れる。
- ⑤ 器に盛り付け、絹さやを添える。

りんごくず湯

○材料(2人分)

りんご	中1/4個	はちみつ	お好みで
りんごジュース	140ml		
葛粉	大さじ1.5		
塩	ひとつまみ		



○ 作り方

- ① 鍋に葛粉、塩を入れ、りんごジュースを少しずつ加え、溶きのばす。
- ② りんごは皮をむき、芯を取り除く。
色が変わらないうちに、①の中に素早くすりおろす。
- ③ 木べら等で混ぜながら、火にかける。
強火で沸騰したら、火を弱め、焦がさないよう混ぜながら加熱する。ふっくらと艶が出たら火を止める。
- ④ 温かくする場合は、そのまま器に注ぎ分ける。
冷たくする場合は、冷蔵庫で冷たく冷やす。

