



# 『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2014年1月9日(木)10:30~12:30

第123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

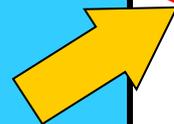
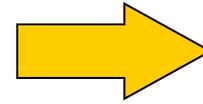
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

# 口内炎・食道炎がある時の食事の工夫

- 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

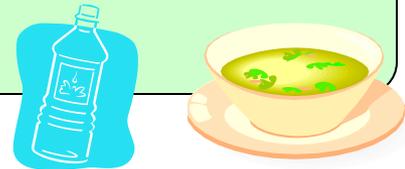
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ  
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



## 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



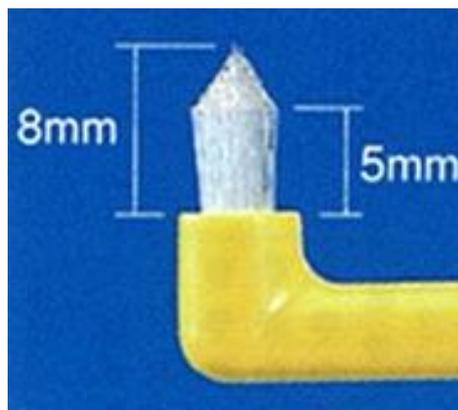
## ●痛み止めの薬を使う

# 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



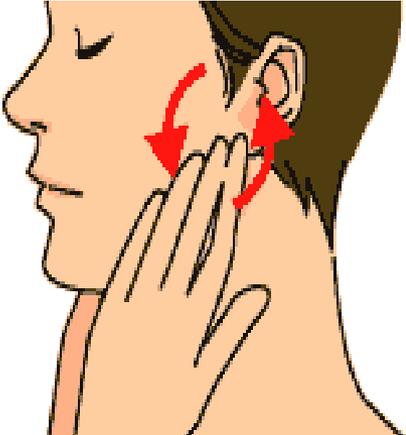
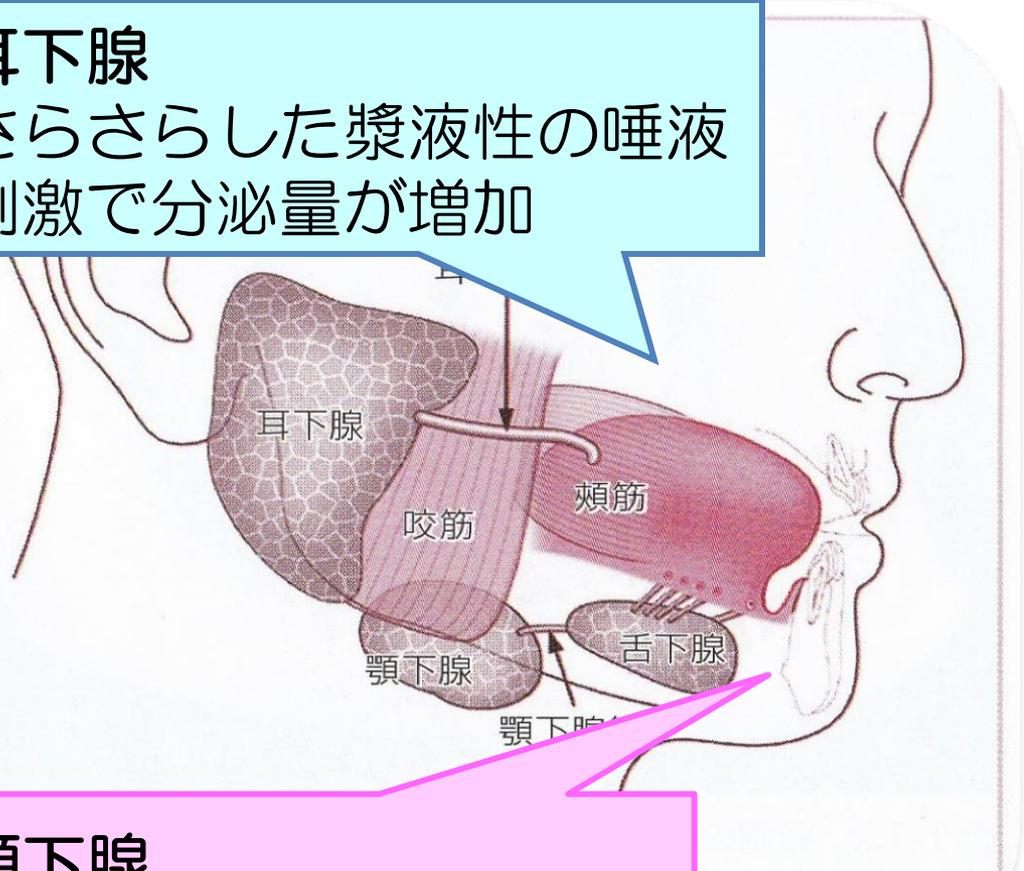
オイル  
リップクリーム



# 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

## ○七草粥 かにあんかけ

(195kcal たんぱく質 6.0g 食塩相当量1.2g)

固い葉・茎も重曹でやわらかく仕上げた七草粥お粥に、かに風味のあんをかけた“変わり粥”

## ○たらのふっくら焼き煮

(101kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量1.1g)

焼いてから煮ることでパサつく魚もしっとり彩り豊かな季節の野菜とゆずの香りを添えて

## ○一口温サラダ マヨネーズソース

(122kcal たんぱく質 4.0g 食塩相当量0.4g)

ソースで具材の口当たりを滑らかに  
(ソース有・無で食感を比較)

## ○車麩ときゅうりの酒粕和え

( 29kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.3g)

やわらかな口当たりの箸休め料理  
酒粕の風味で薄塩でも美味しい

## ○こしあんやさつまいものチー

(149kcal たんぱく質 3.3g 食塩相当量0.0g)

ココナッツミルクの高カリデザート  
温・冷が選択可能なベトナム風汁粉

### 栄養量

エネルギー596kcal

たんぱく質27.1

食塩相当量3.0g

たらのふっくら焼き煮

車麩ときゅうりの酒粕和え

こしあんとさつまいものチェー



七草粥 かにあんかけ

一口温サラダ マヨネーズソース

# 七草粥 かにあんかけ

## <七草粥>

### ○材料(1合分：3~4人分)

米	1合
水	900ml
大根	中太3cm
塩	小さじ1/3

### 七草

セリ ナズナ ゴギョウ  
ハコベラ ホトケノザ  
スズナ(かぶ) スズシロ(大根)

その他 小松菜 ほうれん草等  
合計40g程度

茹で塩

重曹(水1Lに対し5g  
=小さじ軽く2杯分)

## <七草粥風>

### ○ 作り方

- ①米は研ぎ、ザルに上げておく。
- ②大根は皮をむき、短冊切りにする。  
七草等の青菜は細かく刻む。
- ③土鍋など厚手の鍋に米、水、大根を入れ、蓋を閉める。  
強火にかけ、沸騰後、弱火に落とし30~40分加熱する。
- ④別の鍋に湯を沸かし、茹で塩、重曹\*を入れる。  
七草等の青菜をやわらかくなるまで茹でる。  
流水ですすぎ、水気を絞る。
- ⑤③に④を入れ、塩で調味する。器に盛り付ける。

\*重曹を加えて茹でると、繊維が非常にやわらかく茹で上がる。

## <かにあんかけ>

### ○ 材料(2人分)

かに缶	大1/3缶	片栗粉	小さじ2
だし汁	100ml	水	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/6		
醤油	小さじ1/2		
酒	小さじ1		

## <かにあんかけ>

### ○ 作り方

- ①鍋にかに缶（汁ごと）、だし汁を入れ、火にかけて温める。
- ②顆粒だし、醤油、酒を加え、調味する。
- ③沸騰したら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④火を止め、器に盛り付ける。

好みで七草粥にかけて食す。



# たらのふっくら焼き煮

## ○材料(2人分)

たら	小切り身4切
塩	小さじ1/10
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1

かぶ	大1/2玉
人参	1/10本
だし汁	100ml
顆粒だし	小さじ1/10
醤油	小さじ1
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1

菜の花	適量
茹で塩	

ゆずの皮 少々

## ○ 作り方

①たらに塩、酒を振り、しばらく置いておく。

②かぶは皮をむき、くし型に切る。

人参は花型に抜く。

菜の花は、塩茹でし、4~5cm程度に切る。

ゆずの皮はせん切りにしておく。

③たらの水気をペーパータオル等で拭き取り、  
表面に片栗粉を薄くまぶす。

フライパンにサラダ油を熱し、強火で両面に焼き色が  
付いたら、だし汁、かぶ、人参、顆粒だし、醤油、みりん、  
酒を加え、沸騰したら弱火に落とし、やわらかくなるまで  
煮含める。

④器にたら、かぶ、人参を盛り付ける。

菜の花を添え、煮汁をかける。ゆずの皮をあしらう。

# 一口温サラダ マヨネーズソース

## ○材料(2人分)

じゃがいも	中1/3個
さつまいも	中1/8本
（ブロッコリー	小房2個
茹で塩	
人参	1/8本

## ＜やわらか肉団子＞

鶏ひき肉	20g
玉葱 (みじん切り)	小さじ2
しそ	1/2枚
（顆粒コンソメ	小さじ1/5
湯	小さじ1
パン粉	小さじ2
片栗粉	小さじ1/3

## ＜マヨネーズソース＞

マヨネーズ	小さじ4
牛乳	小さじ1

## ○ 作り方

- ①じゃがいも、さつまいも、人参は皮をむき、一口大の乱切り、ブロッコリーは小房に分けておく。  
玉葱、しそはみじん切りにしておく。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいも、さつまいも、人参を茹でる。  
ブロッコリーは塩茹でする。
- ③顆粒コンソメは湯に溶かし、パン粉にかけ、ふやかしておく。
- ④ボールに鶏ひき肉、③、玉葱、しそ、片栗粉を加え、  
均一になるまでよく混ぜる。
- ⑤ラップを広げ、④の種をのせ、包む。
- ⑥電子レンジ500Wで2～3分加熱する（様子みて追加する）。
- ⑦器にじゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、人参、  
やわらか肉団子を盛り付ける。
- ⑧マヨネーズと牛乳を混ぜ、⑦に添える。

# 車麩ときゅうりの酒粕和え

## ○ 材料(2人分)

車麩 1枚  
きゅうり 1/3本

酒粕 小さじ2/3  
みそ 小さじ2/3  
だし汁 小さじ1  
みりん 小さじ2/3

## ○ 作り方

- ①車麩は一口大に切り、水に浸けて戻す。水気を押し絞る。
- ②きゅうりは皮をむき、輪切りにする。さっと茹でる。
- ③酒粕、みそをだし汁、みりんで溶きのばし、車麩、きゅうりを和え、器に盛り付ける。

# こしあんやさつまいものチェー

## ○材料(2人分)

こしあん	大さじ2
さつまいも	中1/8本
バナナ	1/3本

ココナッツミルク	60ml
牛乳	40ml
水	20ml
砂糖	小さじ4

## ○作り方

- ①さつまいもは皮をむき1cmの角切りにし、水にさらす。  
バナナは輪切りにしておく。
- ②鍋にさつまいも、ココナッツミルク、牛乳、水を入れ、  
やわらかくなるまで煮る。
- ③こしあん、バナナを加え、砂糖で調味し、さっと煮る。
- ④火を止め、器に盛り付ける。

\*冷製の場合は、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから盛り付ける。