
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2014年6月26日（木）10：30～12：30

第134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

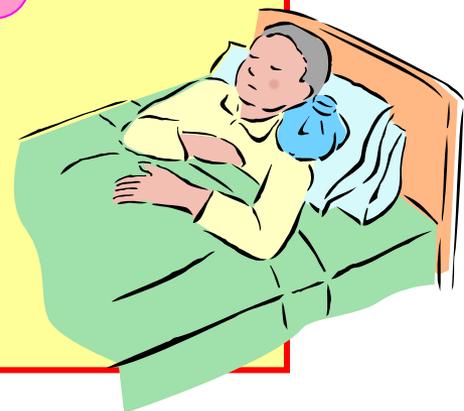
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

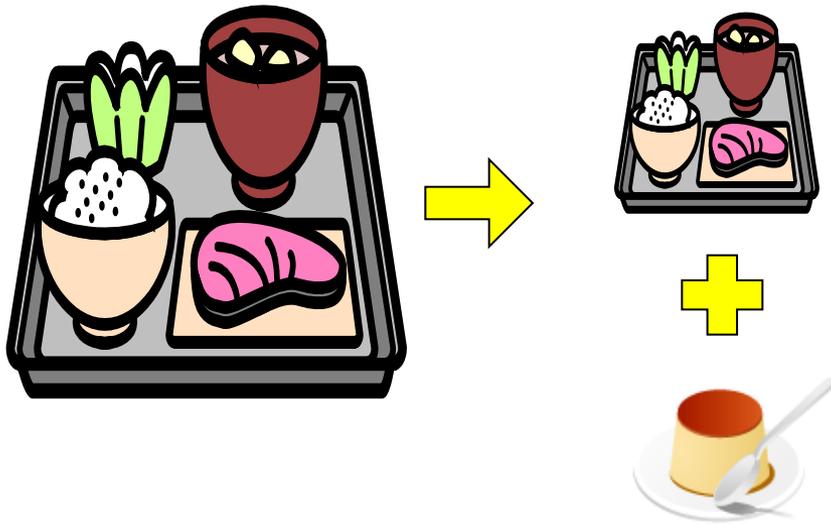
※好みの味が選択できる。

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

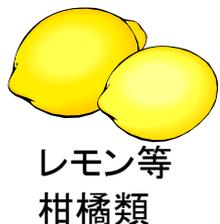


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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



- ・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

メニュー

- ▶ 梅香る冷やしもずくうどん
(257kcal たんぱく質8.8g 食塩相当量2.3g)

冷たいつゆで匂いを抑え食べやすく
(温かくても冷たくても美味しい)
もずく+おぐらのぬめりで喉越し良好
梅干しの爽やかな風味と鰹節の旨味

- ▶ お酢のさっぱり塩麻婆
~W生姜仕立て
(148kcal たんぱく質10.6g 食塩相当量0.8g)

お酢の酸味-さっぱり風味の麻婆豆腐
香味野菜-おろし生姜&針生姜 W使い
吐き気など食欲不振時にもおすすめ
の口当たりの良い豆腐料理

- ▶ 圧力鍋で時短調理!!
ふっくら甘納豆
(64kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.1g)

おかずにもおやつにも美味しい
あっという間にできる手作り甘納豆
少量で栄養補給可能な常備菜

- ▶ 口どけ良好ふわふわレモンスフレ
(156kcal たんぱく質6.2g 食塩相当量0.2g)

軽やかな口どけの食べやすいスフレ
分割食にどうぞ。少量高栄養デザート
食欲をそそる爽やかなレモンの香り

栄養量

エネルギー625kcal

たんぱく質27.0g

食塩相当量3.4g

お酢のさっぱり塩麻婆～W生姜仕立て

口どけ良好ふわふわレモンスフレ



梅香る冷やしもずくうどん

圧力鍋で時短調理!!ふっくら甘納豆

梅香る冷やしもずくうどん

▶ 材料 (2人分)

乾うどん 1束(100g)
(茹でうどん300g)

だし汁 1カップ強(250ml)

めんつゆ 1/4カップ(50ml)
(3倍濃縮タイプ)

酒 大さじ1.5

*約半分は廃棄分として算出

もずく 40g

おくら 1本

油揚げ 1/3枚

鶏卵 M玉1/2個

油 少々

ほうれん草 2株

花人参 6枚

梅干 中1個

かつおぶし 小1パック

だし汁 小さじ1/2

▶ 作り方

- ①おくらは、輪切りにする。
- ②ほうれん草は、塩茹でし、冷水にとり、根を落として4～5cmに切る。
- ③人参は、輪切りにし、花形に抜き、茹でる。
- ④油揚げは、細い千切りにし、熱したフライパンで、かりっとするまで炒る。
- ⑤熱したフライパンに油をしき、溶きほぐした卵を流し入れ薄焼きにする。焼きあがったら、千切りにする。
- ⑥梅干は種を取り、果肉をたたき、鰹節とだし汁を混ぜる。
- ⑦だし汁に、めんつゆ、酒を加え、あたため、もずく、おくらを加える。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧乾うどんを茹でる。
- ⑨うどんに、⑦をかけ、②～⑥をトッピングする。

お酢のさっぱり塩麻婆～W生姜仕立て

▶ 材料（2人分）

豚挽肉	40g	ごま油	小さじ1/4
豆腐	2/3丁		
長葱	1/3本		
おろし生姜	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
酢	小さじ4	水	小さじ1
酒	小さじ4		
中華風調味料(顆粒)		針生姜	1/2片
	小さじ2/3	青葱	1本
塩	小さじ1/10		
胡椒	少々		

▶ 作り方

①長葱は、みじん切りにする。

生姜は、皮をむき、おろし生姜と針生姜にする。

針生姜は、水にさらしておく。

青葱は、小口切りにする。

豆腐は、大き目のさいの目切りにする。

②熱したフライパンに、豚挽肉、おろし生姜、長葱を加え、炒める。

③豆腐、酢、酒、中華味の素、塩、胡椒を加える。

④水溶き片栗粉で、とろみを付けながら、あんをからめ、ごま油を回し入れる。

⑤器にもり、針生姜、青葱をあしらう。

圧力鍋で時短調理!!ふっくら甘納豆

▶ 材料（10人分）

金時豆(乾燥)	50g
水	3/4カップ
砂糖	大さじ3~4
塩	小さじ1/6
醤油	小さじ1/3

グラニュー糖 小さじ2



▶ 作り方

- ①金時豆を、一晩水に浸けておく。
- ②圧力鍋に、①を入れ、さっと茹で、ざるにあけ、灰汁を取り除く。
- ③圧力鍋に、金時豆、水、砂糖、塩、醤油を加え、蓋をして加熱する。
蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし、10分程度煮る。
- ③火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。
再度火にかけ、弱火で煮含める。
- ④バットに広げ、熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
グラニュー糖をまぶす。

口どけ良好ふわふわレモンスフレ

▶ 材料（3人分）

卵	M玉2個	バター	適量
砂糖	大さじ3	グラニュー糖	小さじ1.5
牛乳	1/2カップ		
レモン果汁	小さじ1.5 (1/4個分)	お好みの果物	適量
レモンの皮(おろし)	小さじ1		
薄力粉	大さじ3		



▶ 作り方

- ①卵を、黄身と白身に分け、各々ボウルに入れる。
- ②黄身に、砂糖の半分を入れ、泡だて器ですり混ぜる。
- ③ふるった薄力粉を加え、へらでさっくり混ぜる。
- ④牛乳を温め、1/3量を③に加え、なじませてから、残りの牛乳を加え、レモン汁、レモンの皮を加え、混ぜる。
- ⑤卵白をしっかり泡立て、残りの砂糖を加え、さらに固く泡立てメレンゲにする。
- ⑥④にメレンゲを3回ぐらいに分け、泡を消さないように混ぜる。
- ⑦クッキングペーパー等に、溶かしバターを含ませ、型に薄く塗る。グラニュー糖を均一にまぶし、余分な分をはたき落とす。⑥を流し入れる。
- ⑧170℃に予熱しておいたオーブンで、約10分焼く。
- ⑨好みの果物を添える。