



『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2014年8月14日(木)10:30~12:30

第137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

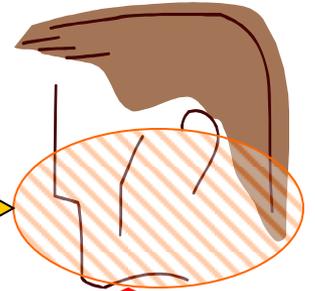
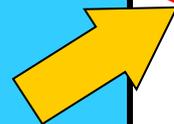
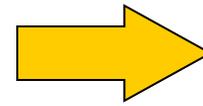
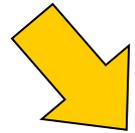
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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 炒りゴマ 固い豆 野菜の筋・皮 固い肉 等

× 弾力がある 固い塊肉 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

◎表面を口当たりよく・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

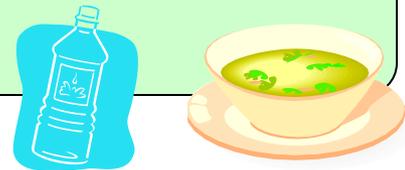
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



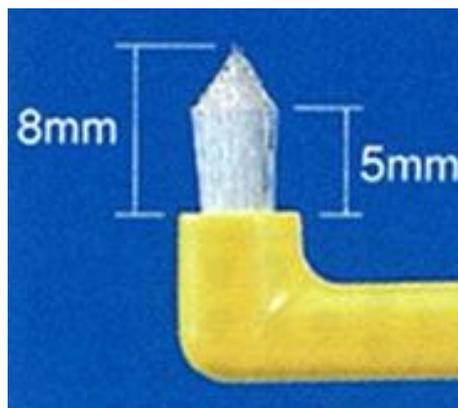
●痛み止めの薬を使う

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



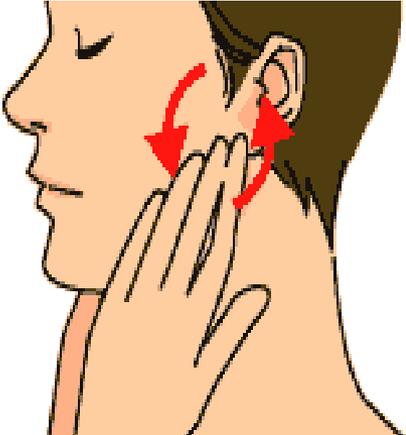
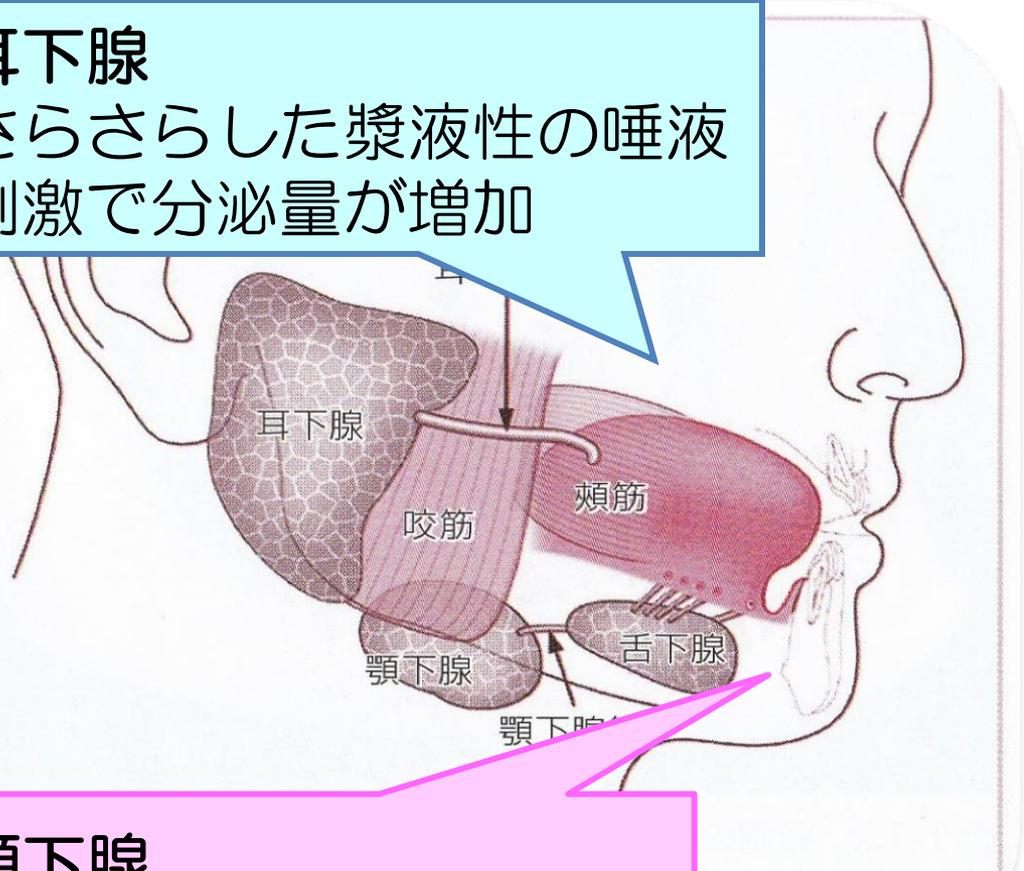
オイル
リップクリーム



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

口内炎・食道炎のメニュー

○炊飯器で作る簡単しっとりピラフ
(242kcal たんぱく質 6.3g 食塩相当量0.6g)

水分多めのしっとりピラフ
炊飯器で作る簡単洋風ピラフ

○タラの味噌クリームソース
(158kcal たんぱく質11.6g 食塩相当量0.8g)

ふっくら鱈の和風クリーム煮
パラパラご飯もまとまり良好

○冷やしそうめん茶碗蒸し
～なめこあんかけ
(54kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量0.7g)

熱々→冷やしても美味しい
なめこあんできりなめらかに

○豆腐のなめらかとろろ和え
(43kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量0.5g)

長芋の和え衣の変わり和え
滑らかな口当たりの冷製小鉢

○昆布茶で作る茹で野菜の浅漬け風
(10kcal たんぱく質 0.7g 食塩相当量0.2g)

茹でせん切り野菜の軟らか漬
昆布茶の旨味で塩分控えめ

○喉越し良好!! 2種の簡単水ようかん
(96kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.1g)

つるんと食感の手作りおやつ
市販品利用の簡単水ようかん

栄 養 量			
エネルギー	603kcal	たんぱく質	27.3g
		食塩相当量	2.9g

冷やしそうめん茶碗蒸し～なめこあんかけ

喉越し良好!!2種の簡単水ようかん



炊飯器で作る簡単しっとりピラフ
～鱈の味噌クリームソース

昆布茶で作る
茹で野菜の浅漬け風

豆腐のなめらかとろろ和え

炊飯器で作る簡単しっとりピラフ

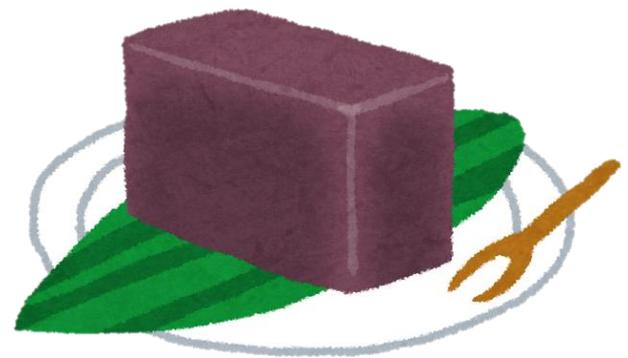
○ 材料(1合分=2~3人分)

米	1合	バター	小さじ2
むきエビ	40g	コンソメ顆粒	小さじ1
玉葱	中1/5個	白ワイン	小さじ1.5
人参	中1/8本		

○ 作り方

- ①玉葱、人参は皮を剥き、粗みじん切りにする。
- ②米を洗い、水を炊飯器の目盛に合わせ、30分程度浸漬させる。
- ③②に、バター、コンソメ顆粒、白ワインを加え、軽く混ぜ、
①、むきエビをのせ、通常通り炊く。

*加水量に加え、具材・調味料の水分を上乗せすることで、通常炊飯より軟らかく炊く。



タラの味噌クリームソース

○材料(2人分)

タラ	1切
塩	適量
白ワイン	小さじ1

小麦粉	大さじ1
-----	------

玉葱	中1/6個
ズッキーニ	1/6本

サラダ油	小さじ2
------	------

鶏ガラスープの素	小さじ1/3
水	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
味噌	小さじ1
バター	小さじ1

パセリ	適量
-----	----

○ 作り方

- ①玉葱は、皮を剥き、みじん切りにする。
ズッキーニは、へたを落とし、小さ目の角切りにする。
- ②タラに、塩、白ワインをふり、しばらく置く。
- ③②の水気をキッチンペーパー等で拭き取り、小麦粉をまぶす。
- ④熱したフライパンに、油を敷き、半面にタラを並べ焼く。
もう半面で、①を炒める。
タラがきつね色になってきたら裏返し、裏面も焼く。
- ⑤④に水、鶏ガラスープの素を加え、火が通るまで煮る。
- ⑥⑤に、牛乳、味噌、バターを加え、弱火で軽く煮込む。
- ⑦器に、ピラフ、タラを盛り、ソースをかけ、パセリを添える。

冷やしそうめん茶碗蒸し～なめこあんかけ

○材料(4人分)

<茶碗蒸し>

そうめん	小1/2束
小町麩	8個
鶏卵	L玉1個
だし	180ml
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1/3

<なめこあんかけ>

なめこ水煮	1/3袋
だし	大さじ4
塩	ふたつまみ
醤油	少々
青ネギ	1/2本

○ 作り方

<茶碗蒸し>

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを茹で、流水でぬめりを取り、水気を切っておく。
- ②小町麩を水で戻し、軽く絞って水気を切っておく。
- ③だしをとり、塩、醤油で調味し、冷ましておく。
- ④卵を割りほぐし、静かに③を流し入れ、混ぜる。
- ⑤容器に、そうめん、小町麩を入れ、④を注ぎ入れる。
- ⑥蒸し器に並べ、沸騰してから強火で1～2分、その後弱火で15分程度蒸す。

<なめこあんかけ>

- ①鍋に、だし、なめこ、塩、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。
- ②①に青ネギを加え、茶碗蒸しにかける。

豆腐のなめらかとろろ和え

○材料(2人分)

木綿豆腐	1/6丁	長芋（とろろ）	大さじ1
ほうれん草	2~3株	めんつゆ	小さじ1.5
人参	10g	練り胡麻	小さじ1/2

○作り方

①豆腐は、サイコロ大の角切りにする。

ほうれん草は、塩茹でする。根を落とし、3~4cmに切る。

人参は、皮をむき、干切りにし、軟らかく煮る。

長芋は、皮を剥き、すりおろす。

②ボウルに、練り胡麻を入れ、めんつゆを少しずつ加え、よく混ぜ、溶かし、長芋を加える。

③②に、豆腐、ほうれん草、人参を加え、混ぜ、器に盛る。

昆布茶で作る茹で野菜の浅漬け風

○ 材料(2人分)

キャベツ	中1枚	昆布茶(顆粒)	小さじ1/2
きゅうり	1/6本		
大葉	1枚		

○ 作り方

- ①キャベツ、きゅうりは、千切りにする。
大葉は細い千切りにし、軽く水で揉み洗いした後、水気を切る。
- ②キャベツ、きゅうりを茹で、水気をよく絞る。
- ③ボウルに、キャベツ、きゅうり、大葉、昆布茶を加え、よく混ぜ、器に盛る。

喉越し良好!! 2種の簡単水ようかん

○ 材料(10人分)

<あんこの水ようかん>

こしあん	180g
水	300ml (蒸発分含む)
粉寒天	1.5g
塩	少々

<抹茶オレ水ようかん>

抹茶オレの素	90g
水	450ml (蒸発分含む)
粉寒天	3g

お好きな果物 適量

○ 作り方

<あんこの水ようかん>

- ①鍋に、水、粉寒天、塩を加え、穏やかな沸騰を保ちながら2～3分煮溶かす。
- ②あんこに①を少しずつ加え、混ぜていく。型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

<抹茶オレ水ようかん>

- ①鍋に、水、粉寒天を入れ、穏やかな沸騰を保ちながら2～3分煮溶かす。
- ②抹茶オレの素を加え、よく混ぜる。
粗熱をとり、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

<盛りつけ>

- ①水ようかんを切り分け、器に盛り、果物等を添える。