

---

# 『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2014年10月9日（木）10：30～12：30

第141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

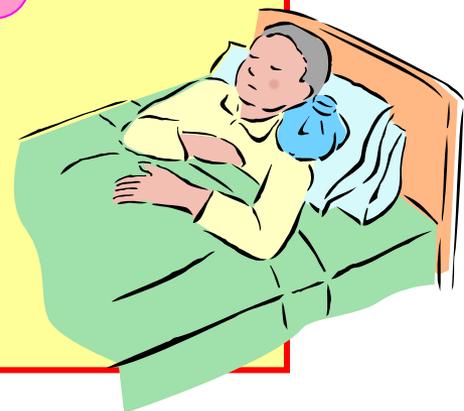
栄養分、水分、電解質の損失  
(食べた物と消化液が失われる)



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。

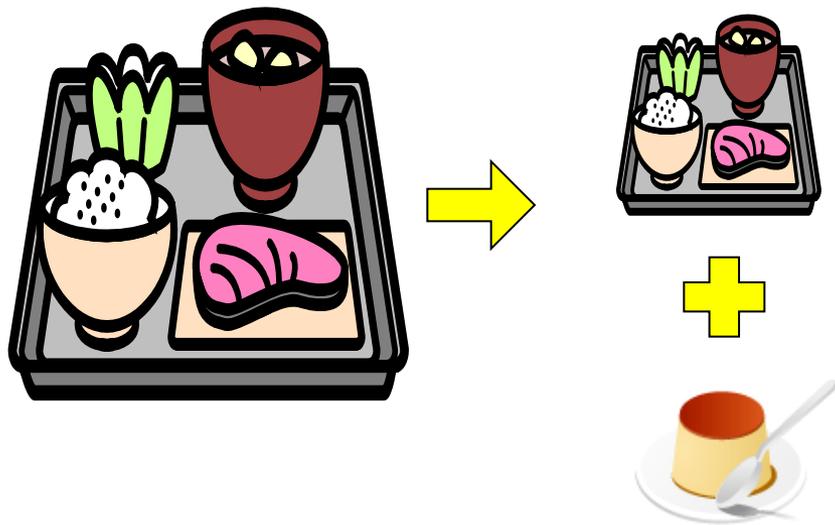
※好みの味が選択できる。

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



そうめん



サラダ

- ・「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



果物



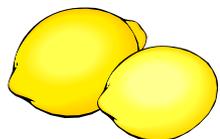
ゼリー・プリン類

- ・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



ハーブ



レモン等  
柑橘類



生姜等  
香味野菜

- ・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

# 秋のさっぱり行楽弁当 (吐き気のある方に)

▶ 一口いなり寿司  
( 84kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量0.4g)

手軽につまめて分割食にもおすすめ!!  
爽やかレモンすし酢の一口変わり寿司

▶ お好み漬物細巻  
( 74kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量0.5g)

▶ しそと生姜香る彩り肉団子串  
(112kcal たんぱく質 8.7g 食塩相当量0.8g)

しそと生姜の風味でさっぱり揚げ団子  
お好みの具材でバラエティお楽しみ串

▶ レンジでふわふわ厚焼き卵  
( 90kcal たんぱく質 6.5g 食塩相当量0.6g)

ラップ&電子レンジ料理で匂いを軽減  
具入りで見た目も鮮やかな簡単卵焼き

▶ 喉越し良好!!野菜寒天寄せ  
( 12kcal たんぱく質 0.3g 食塩相当量0.7g)

喉越し良いゼリー・冷やし固めて匂い↓  
圧力鍋で作る梅の香りのアレンジ煮物

▶ 大根レモンなます  
( 6kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.1g)

さっぱりと食べられるすっきり酢の物  
レモンの皮で風味・彩りを添えて

▶ 手軽に手作り栗蒸ししょうかん  
(146kcal たんぱく質 5.2g 食塩相当量0.2g)

電子レンジで簡単秋の高栄養デザート  
具材を変え様々な羊羹にアレンジ可能

▶ ホットりんご生姜ドリンク  
( 89kcal たんぱく質 0.2g 食塩相当量0.0g)

消化の良いすりおろしりんご 使用  
寒い日におすすめ生姜ホットドリンク

栄養量

エネルギー613kcal

たんぱく質24.7g

食塩相当量3.3g

# 秋のさっぱり行楽弁当 (吐き気のある方に)

ホットりんご生姜ドリンク

レンジでふわふわ厚焼き卵 喉越し良好!!野菜寒天寄せ



手軽に手作り  
栗蒸しようかん



一口いなり寿司

お好み漬物細巻

しそと生姜香る彩り肉団子串

# さっぱりレモン寿司2種

---

## ▶ 材料（2～3人分）

### ＜レモン酢飯＞

精白米 1合

酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
塩	小さじ1/4

## ▶ 作り方

- ①米を研ぎ、通常炊飯する。
- ②酢、レモン汁、砂糖、塩を混ぜ、溶かす。
- ③うちわなどで扇ぎながら、①に②を回しかけ、切るように混ぜる。
- ④一口いなり寿司と、お好み漬物細巻用に半分にわける。

# 一口いなり寿司

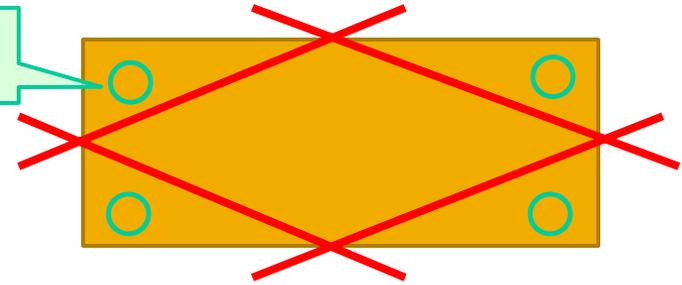
## ▶ 材料 (2人分)

油揚げ	1/2枚分
湯	1/3カップ
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

干し椎茸	1/2枚
人参	少々

\* 煮汁は廃棄率50%として算出

○の部分を使用



## ▶ 作り方

- ①油揚げは油抜きをした後、角が残るように三角に切る。  
人参は皮を剥き、粗みじん切りにし、茹でる。  
干し椎茸は、湯につけ、戻しておく。
- ②鍋に油揚げ、干し椎茸、椎茸の戻し汁、醤油、砂糖、酒を入れ煮含める。干し椎茸を取り出し、粗みじん切りにする。
- ③レモン酢飯に、干し椎茸、人参を混ぜる。油揚げに詰める。

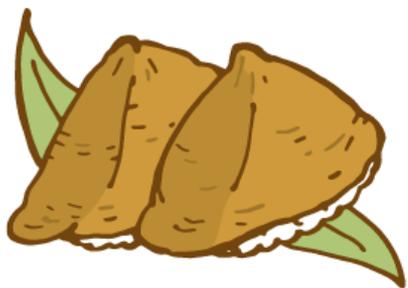
# お好み漬物細巻

## ▶ 材料（2人分）

たくわん	10g	白炒り胡麻	小さじ1
しば漬け	10g		
野沢菜	10g	焼き海苔	1/2枚

## ▶ 作り方

- ①各種漬物を粗みじん切りにする。
- ②レモン酢飯に、白炒り胡麻を混ぜる。
- ③巻すに海苔を置き、酢飯を広げる。  
手前に漬物を置き、巻く。  
包丁で切る。



# しそと生姜香る彩り肉団子串

## ▶ 材料 (2人分)

鶏挽肉	70g
玉葱	中1/8個
しそ	1枚
おろし生姜	小さじ1/2
塩	3つまみ
醤油	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
胡椒	少々
パン粉	小さじ2
だし汁	小さじ1
揚げ油	適量

だし汁	1/4カップ
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ2/3

\* 煮汁は廃棄率50%として算出

ミニトマト	2個
ちくわ	1/2本
胡瓜	1/12本

## ▶ 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。  
しそは、粗みじん切りにする。  
さっと水にさらし、水気をよく切っておく。  
生姜は皮を剥き、おろしておく。  
パン粉は、だし汁でふやかしておく。
- ②ボウルに鶏挽肉、塩を入れ、粘りが出るまで良く混ぜる。  
玉葱、しそ、パン粉、おろし生姜、醤油、砂糖、胡椒を加え、よく捏ね、丸く整形する。
- ③170～180℃に熱した油で、②を揚げ、いったん取り出す。  
余熱で火を通した後、油の温度を上げ、2度揚げする。
- ④フライパンに、だし汁、砂糖、みりん、酒、醤油をいれ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。  
③を、加え、たれと絡ませる。
- ⑤胡瓜は、縦1/4に切り、ちくわに詰める。  
串に、肉団子&ミニトマト、肉団子&胡瓜ちくわを刺す。

# レンジでふわふわ厚焼き卵

## ▶ 材料（2人分）

卵	M玉2個
チーズ	ベビーチーズ1個
塩昆布	少々
青葱	少々
砂糖	ふたつまみ
マヨネーズ	
	小さじ1/2

## <付け合せ>

人参	花型人参2枚
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
絹さや	4枚
茹で塩	適量

## ▶ 作り方

- ①チーズは、小さ目のサイコロ状に切る。  
青葱は、小口切りにする。
- ②耐熱容器にラップを敷き、卵を割り入れ、溶きほぐす。  
チーズ、塩昆布、青葱、砂糖、マヨネーズを  
入れ、良く混ぜる。
- ③電子レンジで1分加熱し、軽く混ぜた後、30秒再加熱する。  
耐熱容器から取り出し、ラップを巻き、  
熱いうちに形を整え、しばらくおく。
- ④粗熱が取れたら、ラップから外し、切り分ける。
- ⑤鍋に、花形に切った人参、塩、砂糖、水を加え、煮る。
- ⑥絹さやは筋を取り、塩茹でにする。
- ⑦④に、⑤、⑥を添える。

# 喉越し良好！！野菜寒天寄せ

## ▶ 材料（2人分）

大根 40g

胡瓜 1/5本

赤パプリカ 10g

青葱 1/2本

だし汁 2/3カップ

(蒸発量含む)

出来上がり量は1/3～1/4)

塩 小さじ1/6

酒 小さじ1/2

みりん 小さじ1/3

醤油 小さじ1/3

梅干し 中1/2個

粉寒天 0.5g

(小さじ1/8)

## ▶ 作り方

- ①大根は皮を剥き、小さ目のサイコロ状に切る。  
胡瓜、赤パプリカも、小さ目のサイコロ状に切る。  
青葱は、2~3cmに切る。
- ②圧力鍋に、大根、だし汁、塩、酒、みりんを入れる。  
蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし、  
1~2分煮る。火から下ろし、自然減圧後、蓋を開ける。
- ③醤油、梅干し、粉寒天を加え、2~3分穏やかな沸騰を  
保ちながら煮溶かす。
- ④胡瓜、赤パプリカを加え、鍋底に流水を当てながら、  
粗熱をとる。
- ⑤容器に入れ、冷やし固める。

# 大根レモンなます

## ▶ 材料 (2人分)

大根	30g
塩	ひとつまみ

酢	小さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
レモンの皮	適量

## ▶ 作り方

- ①大根は皮を剥き、千切りにする。  
塩もみをし、洗い流し、よく絞っておく。
- ②レモンの黄色い皮を薄く剥き、細い千切りにする。
- ③ボウルに、塩、砂糖、酢を入れ、良く混ぜる。  
大根、レモンの皮を加え、和える。
- ④空気を入れないようにラップをかけ、  
冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

# ホットりんご生姜ドリンク

---

## ▶ 材料（2人分）

りんご 中1/2個  
生姜 1かけ  
(おろし生姜で小さじ1)

はちみつ 大さじ2  
熱湯 1カップ

## ▶ 作り方

- ①りんごは、皮を剥き、芯をとり、すりおろす。  
生姜は皮を剥き、すりおろす。
- ②カップに、①、蜂蜜を入れ、熱湯を注ぎ、良く混ぜる。



# 手軽に手作り栗蒸しようかん

## ▶ 材料（2人分）

栗甘露煮 2～4粒

こしあん 100g

薄力粉 大さじ1

片栗粉 小さじ2/3

グラニュー糖

小さじ1.5

甘露煮の汁

小さじ2

水

小さじ2.5

塩

ふたつまみ

## ▶ 作り方

- ①栗の甘露煮を適当な大きさに切る。
- ②耐熱ボウルに、こしあん、振るった薄力粉・片栗粉を入れ良く混ぜる。
- ③容器に、グラニュー糖、甘露煮の汁、水、塩を入れ電子レンジで、1分程度加熱する。
- ④②に、③を加え、更に良く混ぜる。  
ふんわりとラップをかけ、電子レンジで、2分半程度加熱する。
- ⑤レンジから取り出し、木べらなどで手早く混ぜる。
- ⑥型にラップを敷き、⑤を入れ、表面をならす。  
(濡らしたスプーンの背などでならすと良い。)
- ⑦飾り用の栗をのせる。
- ⑧ふんわりとラップをかけ、再び電子レンジで、2分程度加熱する。
- ⑨型に入れたまま、完全に冷まし、切り分ける。