



『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2015年3月26日(木)10:30~12:30

第152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

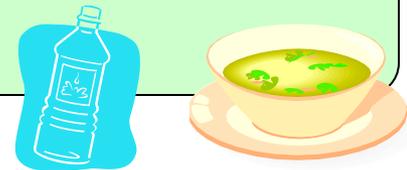
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



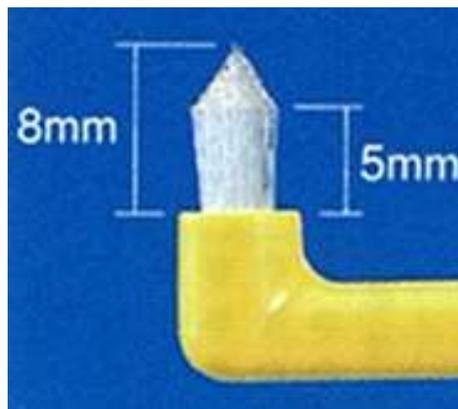
●痛み止めの薬を使う

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



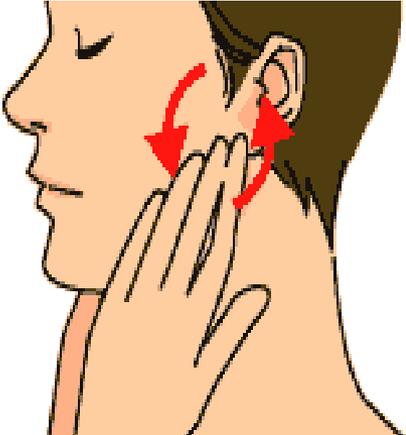
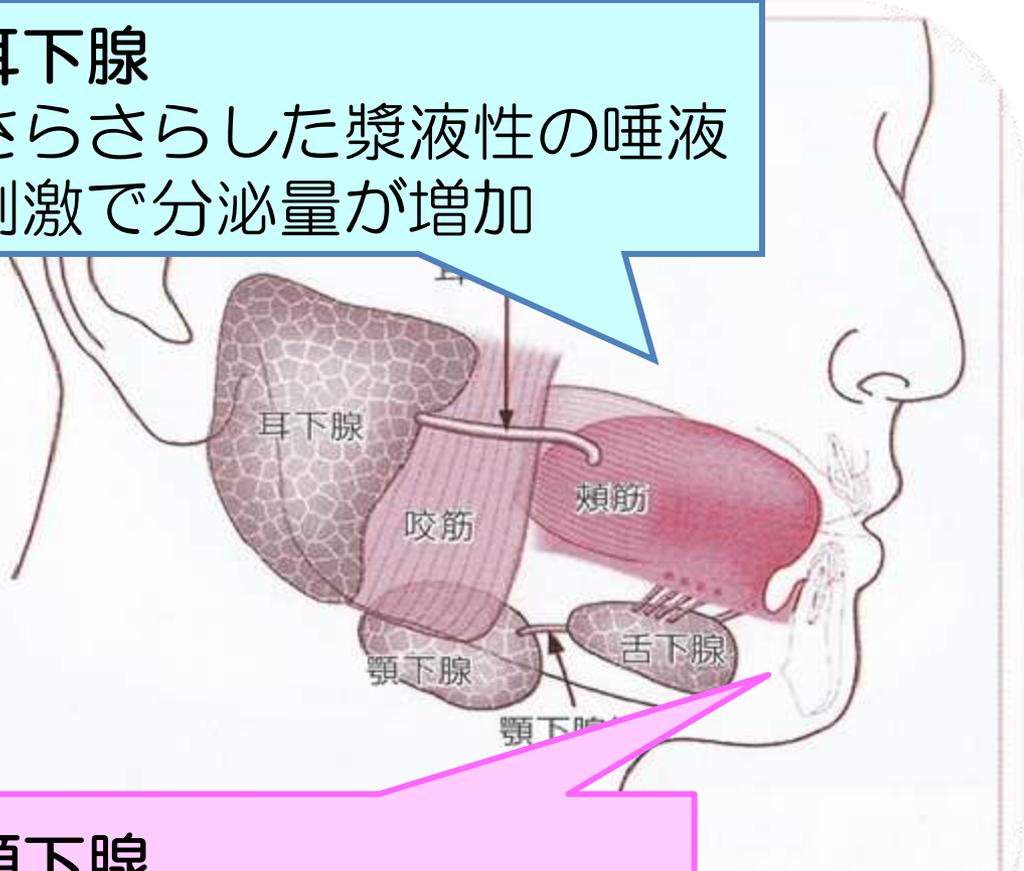
オイル
リップクリーム



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

○しっとり鶏肉の具たくさん鶏飯

(301kcal たんぱく質15.3g 食塩相当量1.8g)

軟飯+旨味汁で喉越しよいお茶漬
低温調理で作るしっとりほぐし鶏

○豆腐と車麩のあっさりチーズ焼き ～コンソメジュレ添え

(133kcal たんぱく質 7.6g 食塩相当量0.8g)

しそ香る 豆腐・車麩の軟らか食感
ジュレをまとわせ口当たりよく
なめらかなマッシュパンプキンを添えて

○だしの旨味～大根の練り胡麻和え

(19kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.3g)

茹で野菜に練り胡麻のなめらか衣
だしの旨味を効かせた薄味和え物

○口どけ良好♪ふわふわ抹茶ムース

(151kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量0.1g)

口当たりのよい滑らか簡単ムース
抹茶オレの素で作る高カリデザート

栄 養 量

エネルギー604kcal

たんぱく質25.8g

食塩相当量3.0g

口内炎・食道炎のメニュー □どけ良好♪ふわふわ抹茶ムース

豆腐と車麩の
あっさりチーズ焼き
～コンソメジュレ添え

だしの旨味～大根の練り胡麻和え

しっとり鶏肉の具たくさん鶏飯 + チキンの旨味たっぷりスープ



しっとり鶏肉の具たくさん鶏飯

○材料(2人分)

<軟飯>

精白米110g (軟飯軽く2杯分)

人参 中1/6本

(花型人参4枚, 残りは軟飯用に粗みじん切りにする)

昆布だし顆粒 小さじ1/4

酒 小さじ1

<しっとりほぐし鶏肉>

鶏胸肉 1/4枚

塩 小さじ1/10

砂糖 小さじ1/5

酒 小さじ1/2

生姜 適量

長葱(青い部分) 適量

<鶏そぼろ>

鶏ひき肉 20g

砂糖 小さじ1/5

みりん 小さじ1/5

酒 小さじ1/5

水 小さじ1/2

醤油 小さじ1/3

おろし生姜 適量

片栗粉 小さじ1/5

水 小さじ1/5

<錦糸卵>

鶏卵 M玉1/2個

サラダ油 適量

○作り方

<軟飯>

- ①人参は皮を剥き、4枚を花形に抜き、残りを粗みじん切りにする。
- ②米をとぎ、水気を切る。炊飯器に、米、昆布だし顆粒、酒を入れ、炊飯器の目盛をやわらかめに水を合わせる。人参をのせ、通常通り炊飯する。

<しっとりほぐし鶏肉>

- ③鶏胸肉の筋を取り、開き、塩、砂糖、酒をもみ込む。
- ④鍋に水、生姜の薄切り、長葱の青い部分を入れ、火にかけ、沸騰させる。火を止め、③の鶏胸肉を入れ、蓋をする。湯が冷めるまで、30分程度蒸らす。細かくさいしておく。

<鶏そぼろ>

- ⑤鍋に、鶏挽肉、おろし生姜、砂糖、みりん、酒、醤油、水を入れ、ほぐしながら加熱し、そぼろ状にする。水溶き片栗粉でとろみを付ける。

<錦糸卵>

- ⑥卵を割りほぐす。熱したフライパンに薄く油を敷き、薄焼き卵を焼く。冷めたら、折りたたみ、錦糸卵にする。

しっとり鶏肉の具たくさん鶏飯

○材料(2人分)

<はんぺん甘辛煮>

はんぺん	中1/4枚
砂糖	小さじ1/10
みりん	小さじ1/10
酒	小さじ1/5
醤油	小さじ1/5

<添え物>

ほうれん草	2株
茹で塩	適量

人参 花型小4枚

<鶏スープ>

鶏の茹で汁	1.5カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
みりん	小さじ1/6
酒	小さじ1/2
醤油	小さじ1/3

三つ葉 2本

○作り方

<はんぺん甘辛煮> ※椎茸の甘辛煮の代わりにはんぺんで代用

⑦はんぺんを厚さ半分の短冊切りにする。

⑧鍋に、はんぺん、砂糖、みりん、酒、醤油、適量の水を入れ、火にかける。煮汁が少なくなるまで煮含める。

<添え物>

⑨ほうれん草は塩茹でし、流水で冷やし、よく水気を絞る。根を落とし、3~4cmに切る。

⑩人参は皮を剥き、花形に抜き、茹でる。

<鶏スープ>

⑪三つ葉は、根を落とし、3~4cmに切る。

⑫鍋に、鶏肉の茹で汁を入れ、火にかける。鶏がらスープの素、みりん、酒、醤油を加え、ひと煮立ちさせる。火を止め、三つ葉を加える。

<盛り付け>

⑬器に、軟飯を盛る。しっとりほぐし鶏肉、錦糸卵、はんぺん甘辛煮、ほうれん草を彩り良く盛り付け、中心に鶏そぼろ、花形人参をのせる。

⑭鶏スープを器に盛る。好みで鶏飯にかけて食べる。

豆腐と車麩のあっさりチーズ焼き ～コンソメジュレ添え

○材料(2人分)

木綿豆腐	1/4丁
車麩	1/3枚
玉葱	中1/10個
長葱	みじん切り小さじ1
しそ	1枚
鶏卵	小さじ2
パン粉	大さじ2
酒	小さじ1/2
味噌	小さじ1/2
とろけるチーズ	大さじ3

<コンソメジュレ>

コンソメの素	小さじ1/2
水	1/4カップ
ゼラチン	小さじ1/2
水	小さじ2

<マッシュパンプキン>

冷凍南瓜	60g
砂糖	小さじ1
牛乳	小さじ4

<菜の花>

菜の花	2本
茹で塩	適量

○作り方

- ①車麩は、水で戻し、よく水気を絞る。みじん切りにする。長葱、しそも、みじん切りにする。
- ②玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ③ボウルに、木綿豆腐、①、②、卵、パン粉、酒、味噌を入れ、よく混ぜる。オーブンシートを敷いた、天板に流し入れ、とろけるチーズをのせる。
- ④200℃に予熱したオーブンで、15～20分焼く。切り分け器に盛る。
- ⑤器に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ⑥鍋に、コンソメの素、水、⑤を入れ、煮溶かす。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。フォークなどで、崩し、④にのせる。
- ⑦冷凍かぼちゃは茹で、皮を剥き、潰す。
- ⑧鍋に、⑦のかぼちゃ、砂糖、牛乳を入れ、火にかける。焦げないように弱火で練り混ぜる。器に盛る。
- ⑨菜の花は塩茹でし、半分に切り、器に盛る。

だしの旨味～大根の練り胡麻和え

○材料(2人分)

大根 80g

絹さや 2枚

茹で塩 適量

練りごま 小さじ1/4

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ2/3

だし汁 小さじ1/2

○作り方

①大根は皮を剥き、拍子木切りにする。茹で、水気を切る。

②絹さやは筋を取り、塩茹でする。斜め切りにする。

③ボウルに、練り胡麻、砂糖、醤油、だし汁を入れ、よく混ぜる。

④③に大根、絹さやを加え、よく和える。器に盛る。

口どけ良好♪ふわふわ抹茶ムース

○材料(2人分)

牛乳	小さじ8	ゼラチン	小さじ1/3
生クリーム	小さじ5	水	小さじ2
抹茶オシの素	12g(1袋分)	練乳	小さじ2
砂糖	大さじ1	黄桃缶	半割の1/2切

○作り方

- ①器に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に、牛乳、砂糖、抹茶オシの素、①を入れ、火にかける。
沸騰しないよう煮溶かし、常温まで冷ます。
- ③生クリームを角が立つまで泡立てる。②を少しずつ加え、
やわらかく混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④練乳をかけ、黄桃缶を添える。