



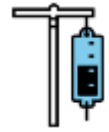
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2015年7月22日(木)12:00~14:00

第159回柏の葉料理教室

国立がん研究センター一東病院 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

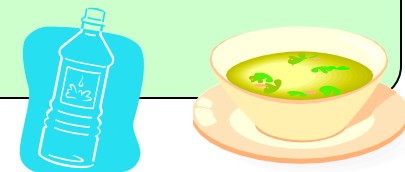
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



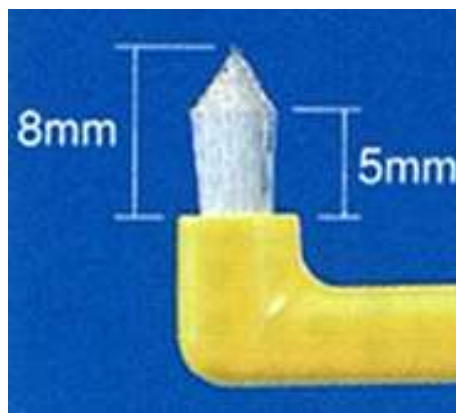
●痛み止めの薬を使う

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



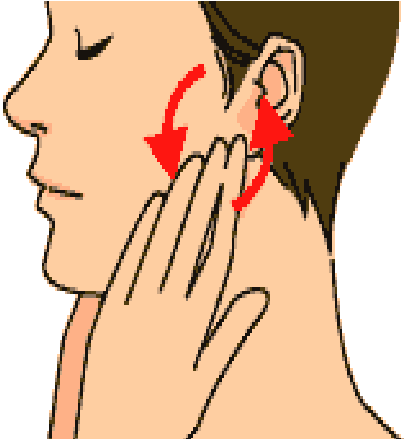
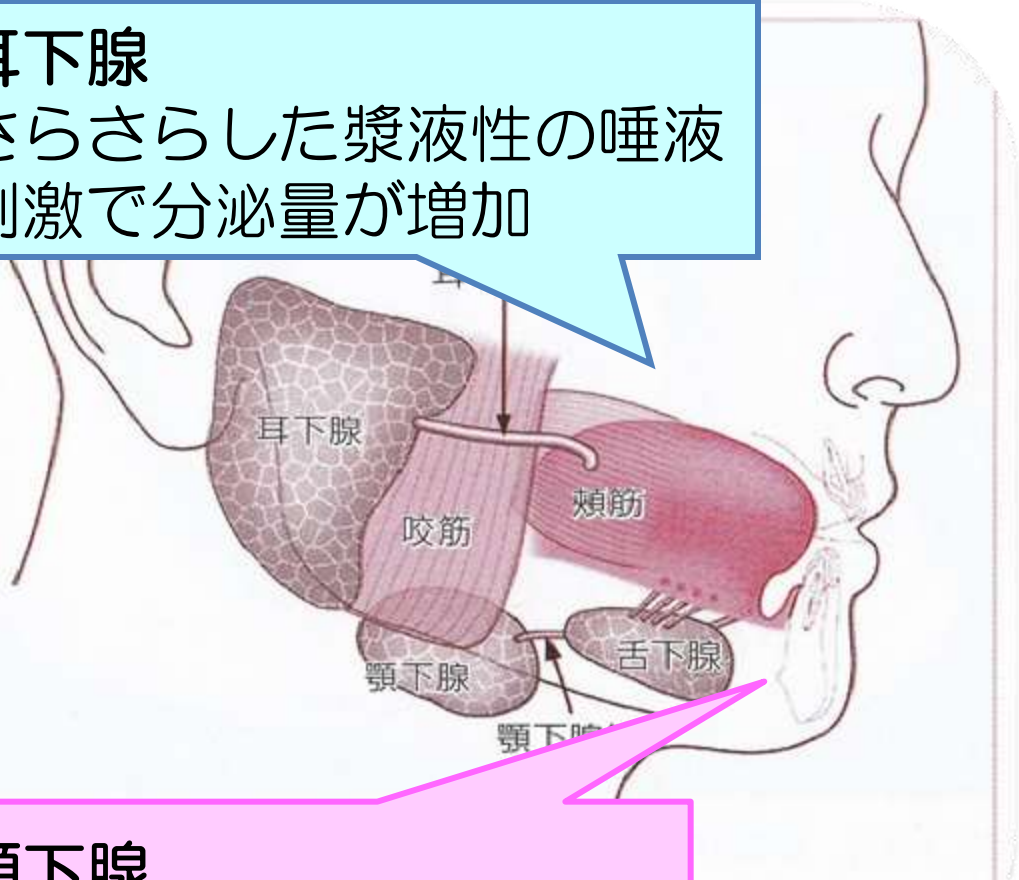
オイル
リップクリーム



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

○ゼラチン入りやわらかご飯
(196kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量 0.0g)

炊飯時にゼラチンを混ぜるだけ
ひと手間でしっとりとしたご飯

○ふわふわ鮭バーグ～白菜巻き
(151kcal たんぱく質 10.5g 食塩相当量 0.9g)

刻み白菜で巻くふわふわ鮭バ-グ
彩りのよいグリーンソース添え

○冬瓜煮～卵コンソメジュレ
(32kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量 0.6g)

ジュレをまとわせ口当たり良好
常温でも美味♪温度刺激を軽減

○のど越し良好!!洋風チャンプルー
(40kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.4g)

豆腐で全体をまとめ上げた1品
豚肉等を加えて主菜にも使える

○濃厚根菜ポタージュ
(86kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量 0.7g)

固い根菜類を食べやすく調理
濃厚な味わいの減塩ポタージュ

○梅香る水まんじゅう
(91kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.1g)

夏におすすめの手作りおやつ
少量の梅干しが爽やかさをプラス

栄 養 量

エネルギー596kcal

たんぱく質23.3g

食塩相当量2.7g

口内炎・食道炎のメニュー

梅香る水まんじゅう

のど越し良好!!
洋風チャンプルー

ふわふわ鮭バーグ
～白菜巻き

冬瓜煮
～卵コンソメジュレ

ゼラチン入りやわらかご飯

濃厚根菜ポタージュ



ゼラチン入りやわらかご飯

○材料(1合分)

精白米 1合

粉ゼラチン 小さじ1.5

○作り方

①精白米は洗い水気を切っておく。

②①を炊飯器に入れ、通常の1.5倍量に目盛を合わせる。
通常炊飯する。

(今回は軟らかめの為1.5倍量ですが、通常の水分量でも可)

ふわふわ鮭バーグ～白菜巻き

○材料(2人分)

<白菜巻き>

鮭切り身	小1枚
はんぺん	1/2～1/3枚
長葱	5cm程度
大葉	2枚
塩	ひとつまみ
白ワイン	小さじ1
片栗粉	小さじ2
白菜	3枚程度
卵白	小さじ2.5
塩	ひとつまみ

<グリーンソース>

小松菜	2茎
茹で塩	適量
コンソメ顆粒	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	小さじ2
水	小さじ2

○作り方

<白菜巻き>

- ①鮭は皮と骨を外し、一口大に切る。
長葱、大葉も、一口大に切る。
- ②フードプロセッサーに①、塩、白ワイン、片栗粉を入れる。
よく混ぜ合わせる。

(包丁で叩く、すり鉢ですり潰す等でも可)

- ③白菜は茹で、みじん切りにする。よく水気を絞る。
- ④ボウルに③、卵白、塩を入れ、よく混ぜる。
- ⑤巻きすの上にラップをしき、④を広げ、②を置く。
②が包み込まれるように巻く。
- ⑥蒸し器で15分程度蒸す。

<グリーンソース>

- ⑦小松菜は塩茹でし、流水で冷やし、軽く水気を絞る。
一口大程度に切る。
- ⑧ミキサーに、⑦、コンソメ顆粒、オリーブオイル、
白ワイン、水を入れ、攪拌する。
- ⑨鍋に、⑧を入れひと煮立ちさせる。
- ⑩器に9をしき、切り分けた⑥をのせる。

冬瓜煮～卵コンソメジュレ

○材料(2人分)

冬瓜	一口大4個	水	1/2カップ
カニカマ	1本	コンソメ顆粒	小さじ2/3
オクラ	1本	粉ゼラチン	小さじ1/2
卵	M玉1/3個		

○作り方

- ①冬瓜は皮を剥き、一口大に切る。下茹でする。
カニカマは、小口に切り、ほぐしておく。
オクラは、ヘタを取り、小口切りにする。
- ②鍋に、水、コンソメ、冬瓜を入れ軟らかくなるまで煮る。
- ③②から冬瓜を取り除き、カニカマ、オクラを加える。
さっと茹で、火を止め、溶き卵を流し入れる。
ゼラチンを振り入れ、よく混ぜたら、容器に移す。
冷蔵庫で冷やし固める。
- ④器に、冬瓜を盛り付け、③のジュレをかける。

のど越し良好!!洋風チャンプルー

○材料(2人分)

人参 中1/8本

ピーマン 1/2個

絹ごし豆腐 1/5丁

オリーブオイル
小さじ1/2

醤油 小さじ1/2

おろしにんにく
小さじ1/5

鶏がらスープの素
小さじ1/3

○ 作り方

- ①人参は皮を剥き、干切りにする。
ピーマンは、種とヘタを取り、干切りにする。
絹ごし豆腐は、水気を拭き取っておく。
- ②熱したフライパンに、オリーブオイルをしき、
人参、ピーマン、おろしにんにくを炒める。
しんなりしたら、醤油、鶏がらスープの素を加え混ぜる。
- ③②に、豆腐を崩しながら加え、ある程度水気をとばす。
(水気が無くなるまで加熱しないように注意する。)
- ④器に盛り付ける。

濃厚根菜ポタージュ

○材料(2人分)

ごぼう	1/5本	牛乳	3/4カップ
里芋	1個	コンソメ	顆粒小さじ1
人参	中1/5本	パセリ粉	適量

○ 作り方

- ① ごぼうは皮をこそぎ、一口大に切る。
里芋、人参は皮を剥き、一口大に切る。
- ② 鍋に、①を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 水気を切った②、適量の牛乳を加え、ミキサーにかける。
- ④ 鍋に、③、残りの牛乳、コンソメ顆粒を入れ、加熱する。
- ⑤ 器に盛り、パセリ粉を振る。

梅香る水まんじゅう

○材料(2人分)

くず粉 小さじ5

砂糖 小さじ4

水 1/2カップ

こしあん 小さじ4

梅干し 1/3個

あんず缶 半割2切

○ 作り方

- ①梅干しを刻む。こしあんと混ぜ合わせる。
- ②鍋に、①、くず粉、砂糖、水を入れ、よく溶かす。
火にかけて、焦げ付かないよう、木べら等でよく混ぜながら加熱する。透明になるまで練り上げる。
- ③ラップに、②をのせ、ひろげる。
中央に①をのせ、ラップで包み、輪ゴムで留める。
常温で冷ましておく。
- ④固まったら、器に盛り、お好みの果物を添える。