
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2015年10月14日（水）12：00～14：00

第163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

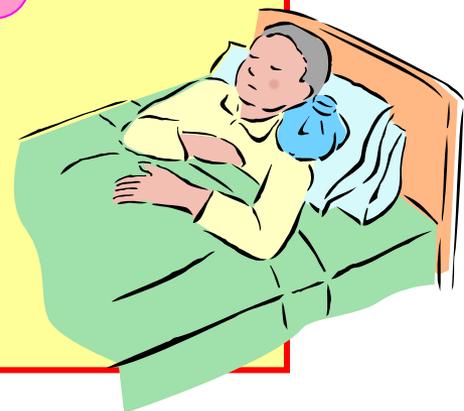
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

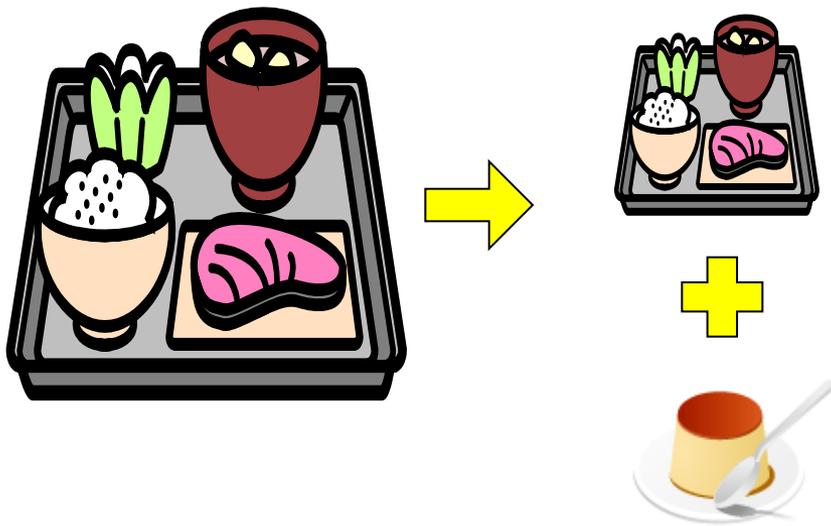
※好みの味が選択できる。

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
- ・消化の良くないものは、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

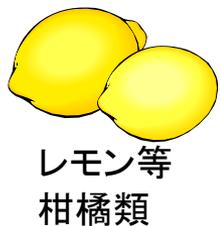


- ・「ツルツ」とした口当たりのよい食品・料理を試してみましょう



- ・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

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

▶ダブル昆布のミニおにぎり
(108kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.4g)

海苔⇒とろろ昆布で巻く変わりにぎり
塩昆布に小葱&ごま油で風味をプラス

▶梅味噌ミニおにぎり大葉包み
(105kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.4g)

海苔⇒大葉の塩漬で巻く変わりにぎり
焼きおにぎりにしても香ばしくて美味

▶ポン酢で加ハッチョ風がゾキリテ
(143kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.2g)

冷製料理で匂いを抑えて食べやすさUP
野菜のシャキシャキ食感でさっぱりと

▶秋の2色茶巾絞り
(78kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.2g)

間食にもおすすめの簡単2色茶巾絞り
温冷どちらでもOK! 冷ますと匂いは↓

▶生姜香る貝だくさん丼スープ
(42kcal たんぱく質5.4g 食塩相当量0.9g)

たっぷり野菜と水分を同時に摂取可能
針生姜の爽やかな香りを活かした汁物

▶さっぱり柑橘クラフティ
(133kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.1g)

混ぜて焼くだけ手作り高栄養デザート
具材を変えて様々なアレンジが可能♪

栄養量 エネルギー609kcal たんぱく質22.7g 食塩相当量3.2g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

さっぱり柑橘クラフティ



ポン酢で
カルパッチョ風
カジキソテー



秋の2色茶巾絞り



梅味噌ミニおにぎり
大葉包み



ダブル昆布のミニおにぎり

生姜香る具たくさんチキンスープ

試食時のポイント

- 現在、吐き気、嘔吐がある場合は無理せず食べましょう。
ゼリーやスープなど食べやすいものを選んでみてはいかがでしょうか。
- 体調が良い方も、料理から出る匂いや見た目などを感じながら試食をしてみてください。



ダブル昆布のミニおにぎり

▶ 材料（1合分）

精白米 1合

とろろ昆布 10g

塩昆布 8g

小葱 5-6本

ごま油 小さじ1

▶ 作り方

①精白米を洗い、通常炊飯する。

②小葱は小口切りにする。

③ボウルに、①、②、塩昆布、ごま油を入れよく混ぜる。

④③をお好みの形に握り、とろろ昆布をまぶす。

梅味噌ニおにぎり大葉包み

▶ 材料 (1合分)

精白米 1合

大葉 5~6枚

塩 小さじ1/2程度

梅干し 小1個

味噌 小さじ1強

みりん 小さじ2/3

▶ 作り方

①精白米を洗い、通常炊飯する。

②大葉はよく洗い、水気を拭き取る。

保存容器等に、塩、大葉の順に入れ、冷蔵庫でなじませる。

③容器に、たたいた梅干し、味噌、みりんを入れ、混ぜる。

④①をお好みの形に握り、③を塗り、②を貼りつける。

*お好みで焼きおにぎりにアレンジもよい。

ポン酢でカルパッチョ風カジキソテー

▶ 材料（2人分）

カジキまぐろ 1~2切(100g)

塩 小さじ1/10

胡椒 適量

小麦粉 大さじ1

サラダ油 小さじ1

レタス 1~2枚

きゅうり 1/3本

黄パプリカ 1/10個

玉葱 中1/6個

トマト 小1/2個

パセリ（刻み）

小さじ1/2

オリーブ油 小さじ1

ポン酢 小さじ4

レモン汁 小さじ1/2

▶ 作り方

①カジキマグロは、そぎ切りにし、塩、胡椒を振る。

余分な水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。

②熱したフライパンに、サラダ油をしき、両面を焼く。

(生食用であれば、表面のみでもよい)

③胡瓜は、角切りにする。

黄パプリカはヘタを取り、玉葱は皮を剥き、薄切りにする。

トマトは皮を湯剥きし、角切りにする。

④レタスは、適度な大きさにちぎる。

⑤パセリは、みじん切りにし、ペーパータオル等で包み、

水洗いする。よく水気を絞る。

⑥ボウルに、⑤、オリーブ油、ポン酢、レモン汁を加え、

よく混ぜる。

⑦⑥に③を加え、冷蔵庫でなじませる。

⑧器に、④、②を盛り付け、⑦をのせる。

秋の2色茶巾絞り

▶ 材料（2人分）

南瓜	50g
さつまいも	50g

砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ
レモン汁	小さじ1/2
レーズン	4～6粒

▶ 作り方

- ①南瓜は皮を剥き、種を取り、小さめに切る。
軟らかく茹で、水気を切る。
- ②さつまいもは皮を剥き、小さめに切る。
軟らかく茹で、水気を切る。
- ③それぞれをボウルに入れ、砂糖、塩を
半分ずつ加え、潰すように混ぜる。
さつまいもには、レモン汁も加え混ぜる。
- ④それぞれを棒状にのばす。適度な大きさに切り分け、
一つずつをラップにのせる。
レーズンを添え、絞るように形を整える。器に盛る。

生姜香る具だくさんチキンスープ

▶ 材料 (2人分)

鶏胸肉	40g
片栗粉	小さじ2/3

白菜	1枚
----	----

にんじん	中1/8本
------	-------

玉葱	中1/10個
----	--------

椎茸	2個
----	----

鶏がらスープの素	小さじ1/3
----------	--------

中華味の素	小さじ1/2
-------	--------

醤油	小さじ1/2
----	--------

酒	小さじ1/2
---	--------

水	1カップ
---	------

生姜	1/2かけ
----	-------

▶ 作り方

- ①鶏胸肉は、細切りにし、片栗粉をまぶす。
熱湯で湯通しをする。
- ②白菜は、細切りにする。
人参は、皮を剥き、干切りにする。
玉葱は皮を剥き、椎茸は石突きを取り、薄切りにする。
- ③生姜は、皮を剥き、干切りにし、水にさらす。
- ④鍋に、水、鶏がらスープの素、中華味の素、醤油、酒を
入れ、火にかける。
煮立ったら①、②を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤器に、④を盛り、よく水気を切った、③を添える。

さっぱり柑橘クラフティ

▶ 材料 (2人分)

オレンジ	1/3個	卵	M玉1/5個
レモン	1/5個	砂糖	小さじ4.5
ブルーベリージャム		バター	小さじ2.5
小さじ2		薄力粉	小さじ1.5
		牛乳	小さじ5
		サラダ油	適量

▶ 作り方

- ① オレンジは皮を剥き、くし型に切り、種を取る。
レモンはよく洗い、薄い輪切りにする。
- ② ボウルに、卵を割りほぐし、砂糖をよく混ぜ合わせたら、
常温に戻したバターを加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②に、薄力粉を振って加え、混ぜ合わせる。
牛乳を加え、よく混ぜる。
- ④ クッキングペーパー等に、サラダ油を含ませ、
型に薄く塗る。
③の半分を流し入れ、①を並べ、残りの生地を流し入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで、50分程度焼く。
- ⑥ 切り分けて、器に盛り、ブルーベリージャムを添える。