



『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2016年3月23日(水)12:00~14:00

第173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

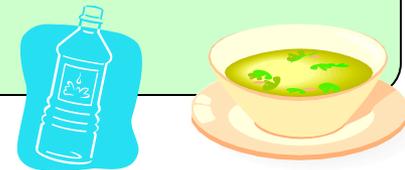
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



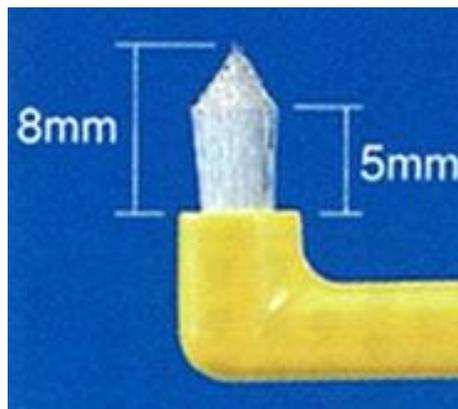
●痛み止めの薬を使う

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



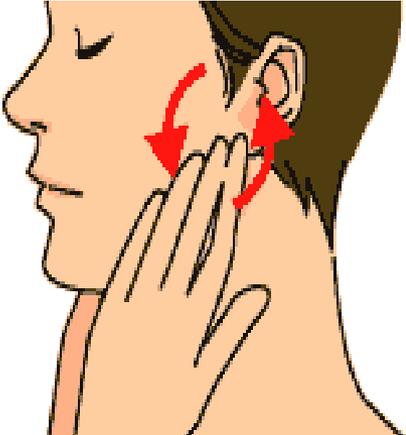
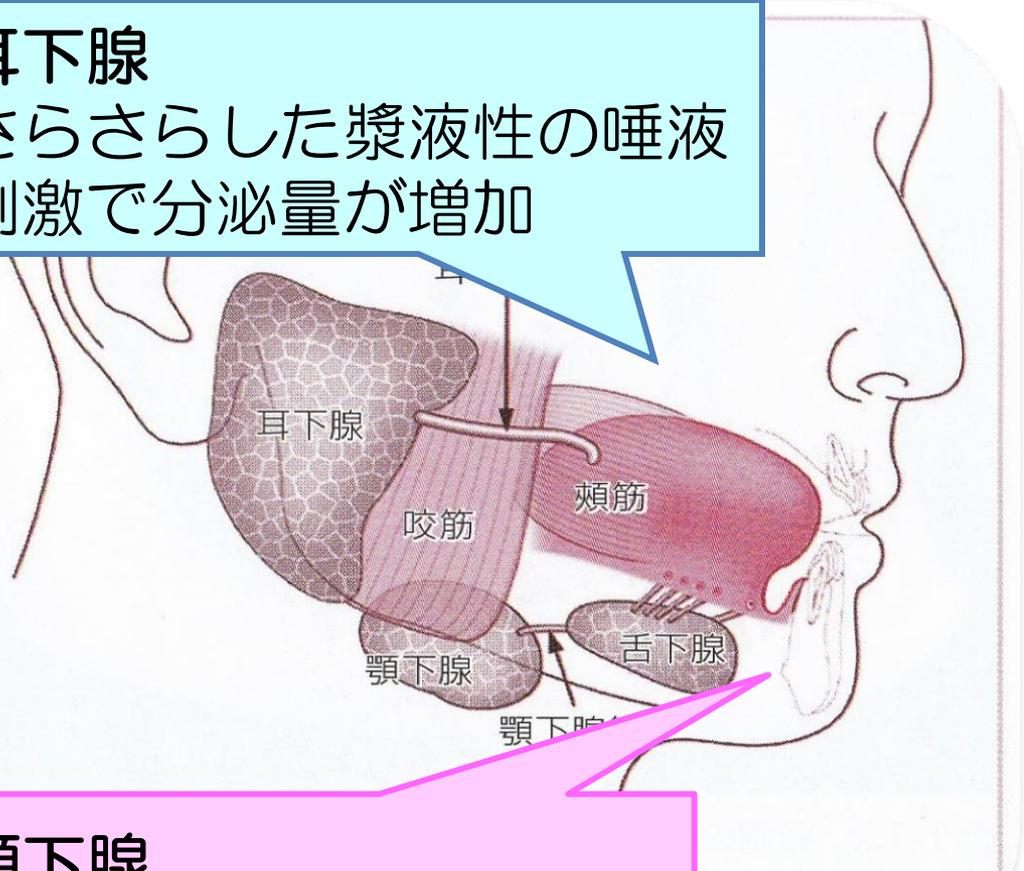
オイル
リップクリーム



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

○炊飯器で和風あんかけごはん
(281kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量1.3g)

油分を加えたしっとり炊き込みご飯
インスタントを用いた簡単あんかけ

○なめらか豆乳茶碗蒸し
(71kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量0.6g)

ぷるぷる食感で口当たり良い1品！
『冷』配膳にすることで更に刺激↓

○喉越し良好♪くずきり和え
(57kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.6g)

喉越しの良いくず切を和え物に使用
軟らか具材の組み合わせで食べ易く

○皮むき野菜のおかか和え
(21kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.2g)

調理上のひと手間で食感が変わる♪
レンジの活用で手軽に皮むき可能

○濃厚だしの減塩やわらか粕汁
(70kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.7g)

濃厚だし&酒粕風味の減塩味噌汁
旨味を活かし塩分を控え痛みを軽減

○白玉ジュレ〜りんご風味
(113kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.0g)

自然な甘味のりんご白玉〜ジュレ添え
全体にジュレを絡ませて口当たり良く

栄 養 量 (5訂日本食品標準成分表参照)

エネルギー613kcal

たんぱく質23.7g

食塩相当量3.4g

口内炎・食道炎のメニュー 皮むき野菜のおかか和え 白玉ジュレ〜りんご風味

喉越し良好♪くずきり和え



なめらか
豆乳茶碗蒸し



炊飯器で和風あんかけごはん

濃厚だしの減塩やわらか粕汁

炊飯器で和風あんかけごはん

○材料(1合分)

精白米 1合

ツナ缶 55g

人参 1/6本

玉葱 1/6個

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/2

塩 ふたつまみ

顆粒だし 小さじ1/3

サラダ油 小さじ1/2

<あんかけ>

お吸い物の素

1袋

水 1カップ

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

青葱 1本

○作り方

- ①洗った精白米を炊飯器に入れ、通常炊飯の目盛に水量を合わせる。
- ②ツナ缶は、汁気をきる。
人参、玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ③①に、酒、醤油、塩、顆粒だし、サラダ油を加え、さっと混ぜる。
- ④③に②を入れ、通常炊飯する。

<あんかけ>

- ⑤鍋にお吸い物の素、熱湯を入れ混ぜる。
火にかけて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥青葱は小口切りにする。
- ⑦器に、ご飯を盛り、あんをかけ、青葱を散らす。

なめらか豆乳茶碗蒸し

○材料(2人分)

鶏卵	M玉1個	塩	小さじ1/6
豆乳	1/2カップ	みりん	小さじ1/3
だし汁	1/2カップ	三つ葉	1~2本

○作り方

- ①ボウルに鶏卵を割りほぐし、豆乳、だし汁、塩、みりんを加え、混ぜ合わせる。ざる等で濾す。
- ②三つ葉は根を落とし、3~4cmに切る
- ③器に、①を流し入れ、②のせ、蒸し器で15分程度蒸す。
強火で加熱し始め、周りが固まり出したら弱火にする。

喉越し良好♪くずきり和え

○材料(2人分)

葛きり(乾)	15g	醤油	小さじ1
ほうれん草	4株	みりん	小さじ1
茹で塩	適量	白すり胡麻	小さじ1/2
カニカマ	2本		

○作り方

- ①葛切は茹で、水気を切っておく。
- ②ほうれん草は塩茹でし、流水で冷やし、水気を絞る。
4~5cmに切る。
カニカマは、細くさく。
- ③ボウルに、①、②、醤油、みりん、白すり胡麻を入れる。
よく和え、器に盛る。

皮むき野菜のおかか和え

○材料(2人分)

黄パプリカ	1/4個	かつお節	1.5g
胡瓜	1/2本	ごま油	小さじ1/2
		醤油	小さじ1/2

○作り方

①黄パプリカは種を取り、ラップで包む。

電子レンジで1分程度加熱する。

②①を冷水に入れ、皮を剥き、2cm程度の角切りにする。

③胡瓜は皮を剥き、輪切りにする。

④ボウルにかつお節、ごま油、醤油を入れ混ぜる。

②、③を加え、和え、器に盛る。

濃厚だしの減塩やわらか粕汁

○材料(2人分)

豚もも肉	40g	だし汁	1カップ強
大根	80g	みそ	小さじ1.5
人参	1/6本	酒粕	小さじ2

○作り方

①煮干し出汁や合わせ出汁等、お好みのだしを濃いめにとる。

②豚もも肉は一口大に切る。

大根、人参は皮を剥き、いちょう切りにする。

③鍋に①、②を入れ、具材がやわらかくなるまで加熱する。

(圧力鍋を使うと短時間で調理可能)

④③にみそ、酒粕を溶かし入れ、ひと煮立ちさせる。

器に盛る。

白玉ジュレ〜りんご風味

○材料(2人分)

白玉粉	40g	りんごジュース	130ml
りんご	1/3個	ゼラチン	4g
レモン汁	小さじ1/2	水	大さじ1

ハーブ (お好み)

○作り方

- ①耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。透明になるまで電子レンジで加熱する。
- ②ボウルにりんごジュース、①を入れ、よく混ぜる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ③リンゴは皮を剥き、すりおろし、レモン汁を加える。
- ④ボウルに白玉粉、③を入れ、よく練る。
生地が固い場合は、りんごジュースや水を加え調整する。
- ⑤熱湯に、丸めた④を入れ、浮きあがるまで茹でる。
冷水にとり、器に盛る。
- ⑥②をフォークなどで崩し、⑤にかける。
あればハーブを添える。

<①、②の工程をビニール袋で行う場合>

- (1)ビニール袋に、60℃程度の湯、ゼラチンを入れ溶かす。
- (2)りんごジュースを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。