



『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2016年7月27日(水)12:00~14:00

第181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)



口腔・食道粘膜細胞に直接作用

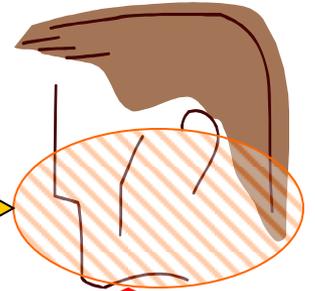
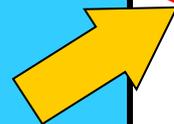
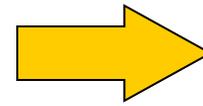
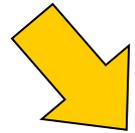
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

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

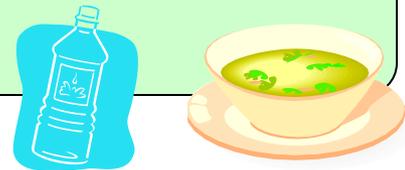
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マネズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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



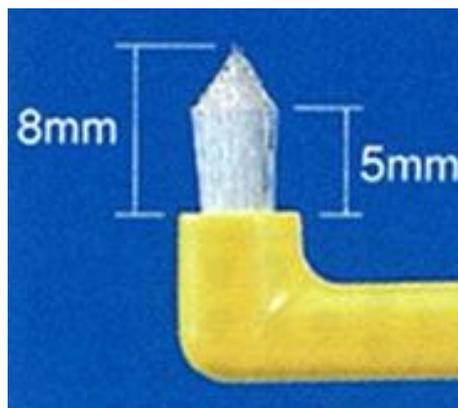
●痛み止めの薬を使う

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



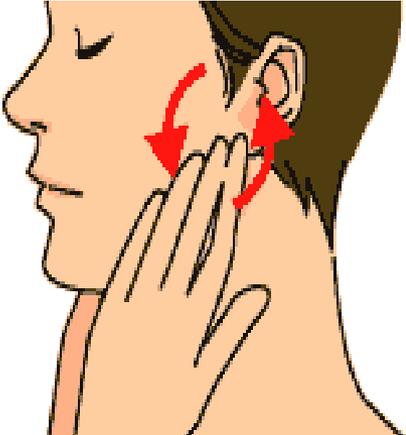
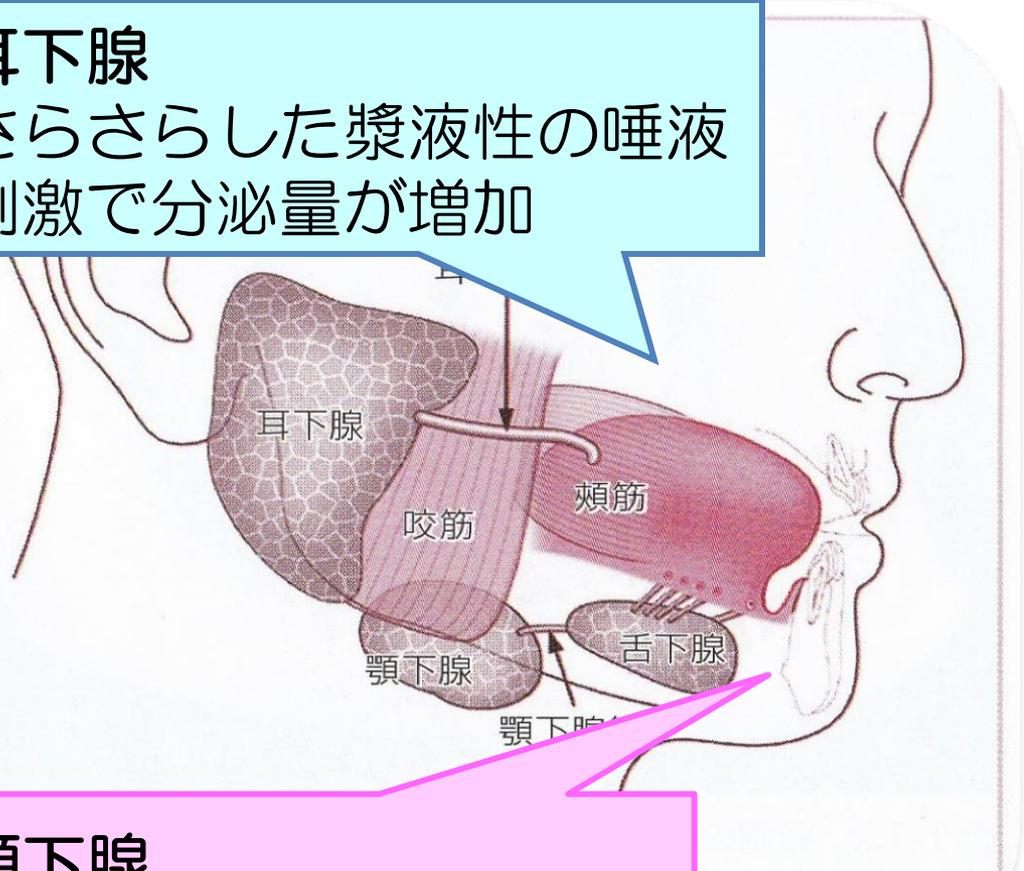
オイル
リップクリーム



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

- 豆腐竜田の卵とじ丼～昆布茶漬け
(351kcal たんぱく質11.4g 食塩相当量1.8g)

やわらかい豆腐を使った卵とじ丼
症状に合わせてだし汁で汁気を追加

- ブロッコリーのムース～ポテトクリーム
(98kcal たんぱく質3.6g 食塩相当量0.6g)

口当たりの良いムースのクリーム添え
少量の味噌を加えて和風アレンジ

- つるっとモロヘイヤ春雨
(32kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.5g)

つるっとした春雨はのど越し良好
モロヘイヤのねばねば感をプラス

- 冬瓜のワンタンあんかけ
(33kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.5g)

厚めに皮を剥くととろける食感に
ワンタンの皮を加えた変わりあん

- 南瓜で水ようかん
(84kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.0g)

ゼラチンと寒天ゼリーの食べ比べ
さつまいも⇒南瓜の置き換えレシピ

栄 養 量

エネルギー597kcal

たんぱく質18.9g

食塩相当量3.4g

口内炎・食道炎のメニュー

ブロッコリーのムース
～ポテトクリーム

南瓜で水ようかん

つるっと
モロヘイヤ春雨

冬瓜のワンタンあんかけ

豆腐竜田の卵とじ丼
～昆布茶漬け

茶漬け用だし汁



とろみ付け&凝固方法の食べ比べ

●今回のメニューは

「とろみ付け&凝固方法の種類による食感の違い」
を食べ比べることが出来るメニュー構成になっています。

料理名	とろみ要因となる食材
豆腐竜田の卵とじ丼 ～昆布茶漬け	だし汁+卵
つるっとモロヘイヤ春雨	モロヘイヤ
冬瓜のワンタンあんかけ	水溶き片栗粉+ワンタンの皮

料理名	凝固要因となる食材
ブロッコリーのムース ～ポテトクリーム	ゼラチン
南瓜で水ようかん	寒天

豆腐竜田の卵とじ丼～昆布茶漬け

○材料(2人分)

ごはん	小盛2杯
木綿豆腐	1/3丁
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
だし汁	1/4カップ
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
玉葱	中1/8個
鶏卵	S玉1個
三つ葉	2本

<昆布茶だし>

水	1カップ
昆布茶	3g
酒	小さじ1
醤油	小さじ1/6
白すり胡麻	小さじ1
きざみのり	適量

○作り方

- ①水気を切った木綿豆腐を4～6等分に切り、全体に片栗粉をまぶす。
 - ②熱したフライパンにサラダ油をしき、①を焼き目がつくまで加熱する。
 - ③だし汁、醤油、酒、みりんを混ぜ合わせ、②に加える。火をかけ、ひと煮立ちさせる。
 - ④③に、皮を剥きスライスした玉葱を加え、透き通るまで煮る。
 - ⑤④に割りほぐした鶏卵を流し入れる。
4～5cmに切った三つ葉を添え、蓋をして加熱する。
 - ⑥器にごはんを盛り付け、⑤をのせる。
- <昆布茶だし>
- ⑦鍋に水、昆布茶、酒、醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ⑧⑥に白すり胡麻、きざみのりを添え、昆布茶だしをかける。

ブロッコリーのムース～ポテトクリーム

○材料(2人分)

<ブロッコリーのムース>

ブロッコリー	60g
玉葱	中1/8個
バター	小さじ1
牛乳	大さじ4
味噌	小さじ1/3
ゼラチン	1.2g

<ポテトクリーム>

じゃがいも	1/2個
牛乳	大さじ2.5
バター	小さじ1
塩	小さじ1/10
胡椒	適量
パセリ粉	適量

○作り方

<ブロッコリーのムース>

①ブロッコリーは小房に分け、やわらかくなるまで茹でる。

②玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。

鍋にバターを敷き、火にかけて、玉葱を炒める。

③ミキサーに①、②、牛乳、味噌を入れ攪拌する。

④③を鍋に戻し、温めたところにゼラチンを振り入れ、よく混ぜ合わせる。

容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

<ポテトクリーム>

⑤じゃがいもは皮を剥き、一口大に切り、茹でる。

⑥鍋に⑤、牛乳、バターを入れ、火にかける。

焦げないように弱火で潰しながら練り上げる。

⑦⑥に塩、胡椒を加える。

⑧④に⑦のクリームを添え、パセリ粉を振る。

つるっとモロヘイヤ春雨

○材料(2人分)

春雨	10g	みょうが	1個
モロヘイヤ	30g	ポン酢	小さじ2
胡瓜	10g	かつお節	適量
人参	10g		

○作り方

- ①春雨は水で戻し、茹で、長いものは切っておく。
- ②モロヘイヤは茎を取り、茹で、刻む。
- ③胡瓜は干切りにする。
人参は皮を剥き、干切りにし、さっと茹でる。
- ④みょうがは干切りにする。
- ⑤ボウルに①、②、③、ポン酢を加え、和える。
- ⑥⑤を器に盛り、みょうが、かつお節を添える。

冬瓜のワンタンあんかけ

○材料(2人分)

〔	冬瓜	100g	〔	だし汁	1カップ
	だし汁	適量		みりん	小さじ1
				塩	小さじ1/10
				醤油	小さじ1/3
				ワンタンの皮	1枚
			〔	片栗粉	小さじ2
				水	小さじ2
				おろし生姜	小さじ1

○ 作り方

- ① 冬瓜は厚めに皮を剥き、一口大に切る。
冬瓜が浸る量のだし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ② 鍋にだし汁、みりん、塩、醤油を入れ、煮立たせる。
- ③ ②に細切りにしたワンタンの皮を入れ、
水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ 器に冬瓜を盛り、③のあんをかけ、おろし生姜を添える。

南瓜で水ようかん

○材料(2人分)

南瓜 100g

寒天 2.6g

水 70g

砂糖 大さじ2強

○ 作り方

- ① 南瓜は皮を剥き、一口大に切り、やわらかくなるまで茹で、水気を切る。（この時の重量を100gにする。）
- ② ①をしっかりと潰す。（濾すとなめらかになる。）
- ③ 鍋に寒天、水、砂糖を入れ、火にかけて沸騰させる。よく混ぜ、完全に煮溶かす。
- ④ ③に、②を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜる。
- ⑤ ④を容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。