
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2016年9月28日（水）12：00～14：00

第185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

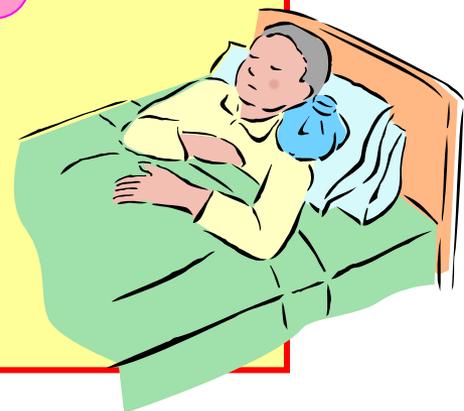
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

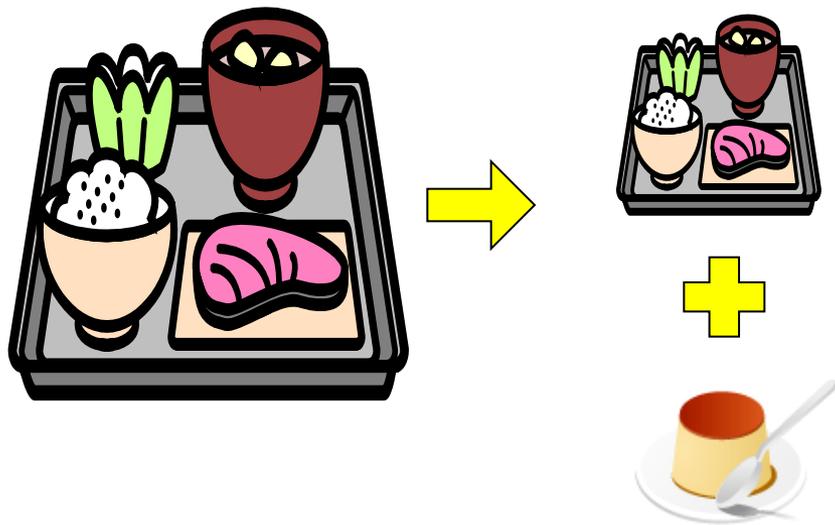
※好みの味が選択できる。

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



そうめん



サラダ

- ・「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



果物



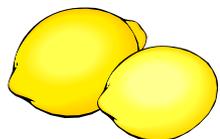
ゼリー・プリン類

- ・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



ハーブ



レモン等
柑橘類



生姜等
香味野菜

- ・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

▶ごはん

(160kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.0g)

▶なめらかたまご味噌

(31kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.4g)

ご飯のお供におすすめの簡単レシピ
おにぎりや混ぜご飯にも使用可能♪

▶カジキのさっぱり胡麻焼き

～薬味おろし醤油

(131kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量0.9g)

レモンの風味でさっぱりと食べ易い
消化を助ける大根おろしの醤油だれ

▶和風そうめんサラダ

(117kcal たんぱく質 2.9g 食塩相当量0.6g)

つるっと喉通りの良いそうめんサラダ
効率良くカロリーが摂れる副菜！！

▶カレー風味のやわらか野菜スープ

(41kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.8g)

香る程度のカレー粉が食欲を増進♪
たっぷりの野菜を軟らかく煮た1品

▶アレンジ可能なシンプルスコーン

(129kcal たんぱく質 1.7g 食塩相当量0.3g)

抹茶やチョコ等の好みに合わせて
アレンジ可能なシンプルスコーン

栄養量

エネルギー609kcal

たんぱく質21.8g

食塩相当量3.0g

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。
- 食事摂取量は個人差があります。無理して完食はしないようお願い致します。



吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー

アレンジ可能なシンプルスコーン



カジキのさっぱり胡麻焼き
～薬味おろし醤油



ごはん



なめらかたまご味噌



和風そうめんサラダ

カレー風味のやわらか野菜スープ

なめらかたまご味噌

▶ 材料（鶏卵1個分：6人分）

鶏卵 M玉1個

みそ	大さじ1
砂糖	小さじ4
酒	大さじ1

▶ 作り方

①鍋にみそ、砂糖、酒を入れ、よく混ぜる。
火にかけて、沸騰させる。

②①に割りほぐした鶏卵を入れ、弱火にする。
焦げないように混ぜる。好みの加熱具合に仕上げる。
器に盛る。

カジキのさっぱり胡麻焼き ～薬味おろし醤油

▶ 材料 (2人分)

カジキ	2切	大根おろし	40g
		おろし生姜	小さじ1/2
		醤油	小さじ1
酒	小さじ1弱	青葱	1本
醤油	小さじ2/3		
みりん	小さじ2/3	しそ	2枚
レモン汁	小さじ1弱		
いりごま	小さじ1		
サラダ油	適量		

▶ 作り方

- ① かじきはさっと洗い、水気を拭きとる。
容器にかじき、酒、醤油、みりん、レモン汁を入れ
2～3時間程度置く。
- ② ①にいりごまを振る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をしき、②の両面を焼く。
- ④ ボウルに大根おろし、おろし生姜、醤油を入れ、混ぜる。
- ⑤ 器にしそを敷き、③のかじきを盛り、④のタシをかける。
刻んだ青葱を散らす。

和風そうめんサラダ

▶ 材料（2人分）

そうめん（乾）	30g	マヨネーズ	小さじ4
ハム	1枚	みそ	小さじ1/6
玉葱	1/10個	麺つゆ（ストレート）	小さじ1
胡瓜	1/3本		

▶ 作り方

①そうめんを茹で、流水で洗い、水気をきる。

②ハムは細切りにする。

玉葱は皮を剥き、スライスする。

水にさらし、よく水気を絞る。

胡瓜は斜め薄切りにし、干切りにする。

③ボウルにマヨネーズ、みそ、麺つゆを入れ、よく混ぜる。

④③に①、②を加え、よく混ぜ、器に盛る。

カレー風味のやわらか野菜スープ

▶ 材料（2人分）

キャベツ	60g	水	1カップ
人参	1/6本	コンソメ顆粒	小さじ1
じゃがいも	中1/2個	カレー粉	小さじ1/2
		塩	ひとつまみ
		胡椒	適量
		パセリ粉	適量

▶ 作り方

- ① キャベツ、皮を剥いた人参は千切りにする。
じゃがいもは皮を剥き、千切りにする。
水にさらし、水気を切っておく。
- ② 鍋に水、コンソメ、カレー粉、塩を入れる。
人参、じゃがいもを加え、火にかける。
- ③ 具材がやわらかくなってきたら、キャベツを加え
しんなりするまで煮る。
- ④ 器に盛り、胡椒、パセリを振る。

アレンジ可能なシンプルスコーン

▶ 材料（2人分）

ホットケーキミックス
40g

牛乳
小さじ1.5

バター
小さじ1.5

冷凍ブルーベリー
50g

砂糖
大さじ1

▶ 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳を加えよく混ぜる。
- ②①に常温のバターを加え、混ぜ合わせる。
- ③一口大に分け、オーブンシートを敷いた天板に、3cm程度の厚さで並べる。
- ④170°Cに予熱したオーブンに③を入れ、15分程度焼く。
- ⑤鍋に冷凍ブルーベリー、砂糖を入れ、火にかける。
弱火で焦げないように加熱する。
- ⑥焼き上がったスコーンに、温かい⑤をかける。