

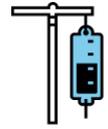
『口内炎・食道炎がある方のお食事』

2018年6月13日(水)12:00～14:00

第217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 □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

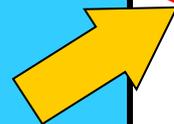
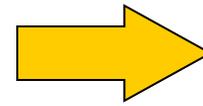
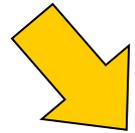
- 正常な細胞への障害
- 再生能力の低下

間接的に作用

- □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



□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

□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

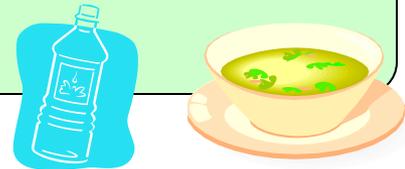
煮込み料理 ゼリー寄せ ホワイトソース ルウ
マヨネーズ・白和え等 和え衣 あんかけ料理 くず煮 等



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

□ 腔 ケ ア

□ 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 □ 腔 内 細 菌 数 の 減 少



● □ 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、 □ 腔 ケ ア 用 テ ィ ッ シ ュ

● □ 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 ャ ム



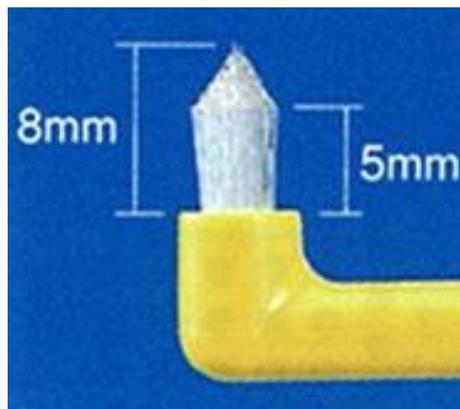
● 痛 み 止 め の 薬 を 使 う

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



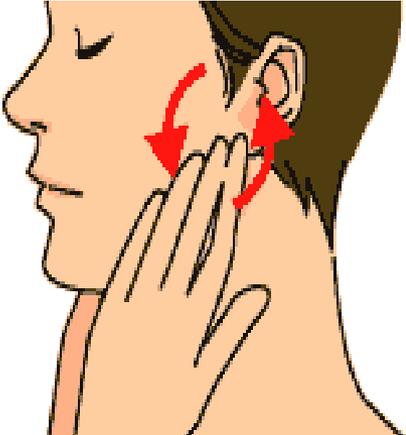
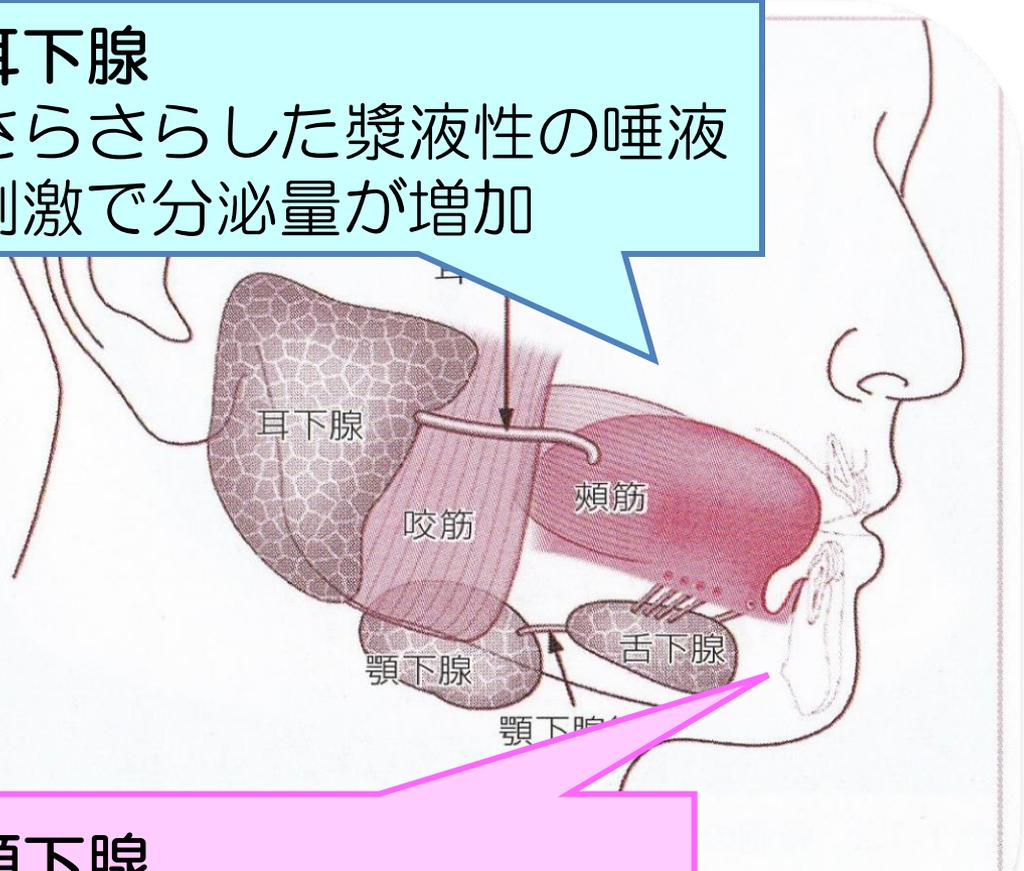
オイル
リップクリーム



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

○しっとりスクランブルオムライス

(292kcal たんぱく質9.7g 食塩相当量0.2g)

旨味を活かして塩味を軽減！
はちみつと片栗粉でしっとり卵
あんをかければのどごし良好♪

○そばろあん

(92kcal たんぱく質6.0g 食塩相当量0.7g)

○ツマとキャベツの食べるスープ

(21kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.7g)

残しがちな『ツマ』のアレンジ
具材多めで食べるスープに♪

○餃子の皮でトロッと煮

(74kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.8g)

餃子の皮で簡単トロミ付け♪
ツルっと食べる衣役もこなす！

○オクラのチーズなめたけ和え

(23kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.5g)

オクラとなめたけの定番コンビ
チーズを加えて洋風アレンジ！

○さっぱりデザートポテト

(95kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.1g)

じゃがいもでなめらかスイーツ
乳製品でたんぱく質補給も♪

栄養量 エネルギー597kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.0g

口内炎・食道炎のメニュー

餃子の皮でトロっと煮

オクラのチーズなめたけ和え



さっぱりデザートポテト



しっとりスクランブルオムライス
～そぼろあん～



ツマとキャベツの食べるスープ

しっとりスクランブルオムライス

○材料(3人分：米1合分)

精白米 1合(150g)
とろろ昆布 1.5g
出汁 通常炊飯量

卵 M玉3個(150g)
牛乳 大さじ3
はちみつ 小さじ1.5
片栗粉 小さじ3
油 小さじ1弱

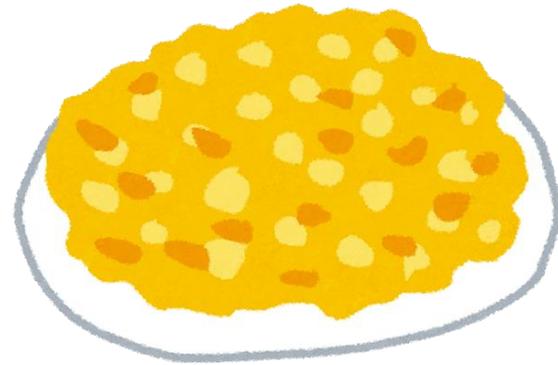
そばろあん 【他ページ参照】

万能ねぎ 適量



○ 作り方

- ① 米、とろろ昆布、出汁で通常炊飯する。
- ② 万能ねぎを洗い、小口切りにする。
- ③ ボウルに卵、牛乳、はちみつ、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき③を入れ、スクランブルエッグを作る。
- ⑤ 皿に①のご飯を盛り上に④をのせ【そぼろあん】をかけ、②を散らして完成。



そばろあん

○材料(3人分)

鶏ひき肉	90 g	☆みそ	小さじ1.5
玉ねぎ	90 g	☆砂糖	小さじ3
		☆薄口しょうゆ	小さじ2/3
		☆出汁	3/4カップ
		片栗粉	小さじ2
		水	小さじ2

○作り方

- ① 分量の玉ねぎをすりおろす。
- ② 鍋に①を入れ火にかける。フツフツしてきたら鶏ひき肉と☆の調味料を加える。
- ③ 鶏肉に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④ 【オムライス】にかけて召し上がれ。

ツマとキャベツの食べるスープ

●材料(2人分)

大根(つま)	60g	コンソメ	小さじ1
干切りキャベツ	40g	水	1カップ
ツナ水煮缶	20g		
パセリ	適量		

※大根、キャベツは
自分で干切りにしてもOK

○作り方

- ① 大根(つま)は軽く洗い、水気を切る。
- ② パセリは洗って水気を拭き取り、みじん切りにする。
- ③ 鍋に①、干切りキャベツ、ツナ、コンソメ、水を入れ火にかける。
- ④ 具材が柔らかくなったら器に盛り、②を散らして完成。

餃子の皮でトロッと煮

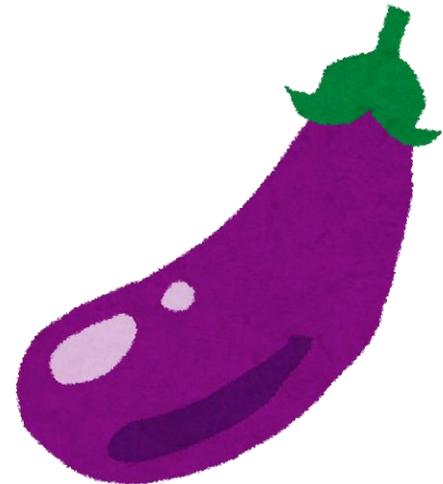
○材料(2人分)

なす	80 g	鶏ガラ顆粒	小さじ1
人参	60 g	みりん	大さじ1/2弱
ホタテ缶	10 g	水	3/4カップ
餃子の皮	25 g (4~5枚)		
みつ葉	適量		



○ 作り方

- ① なす、人参を洗う。
なすは縞々に皮を剥き、人参は全て皮を剥く。
- ② それぞれ1cm幅のいちょう切りに切る。
- ③ みつ葉は洗って2cm長さに切る。
- ④ 餃子の皮は3cm長さ、5mm幅程度に切る。
- ⑤ 鍋に人参、水を入れ火にかける。
- ⑥ 人参が柔らかくなったらみつ葉以外の材料を加える。
- ⑦ なすが柔らかくなったら、器に盛り付け③を飾って完成。



オクラのチーズなめたけ和え

●材料(2人分)

オクラ	60g
粉チーズ	小さじ2
なめたけ	20g



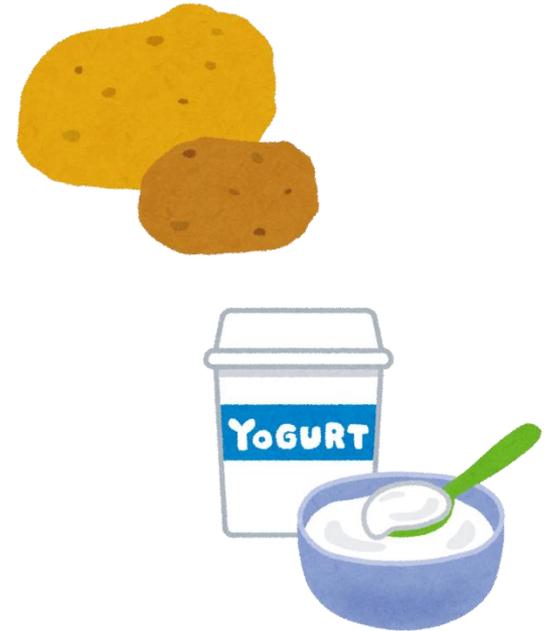
○作り方

- ① オクラは塩(分量外)をまぶし、まな板の上で転がす。
- ② ①を水洗いし、ヘタを落としたり2~3mm幅の小口切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに②を入れラップをしてレンジで加熱する。
(500Wで2分程度)
- ④ ③を粉チーズ、なめたけで和え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

さっぱりデザートポテト

○材料(2人分)

じゃが芋	60g
☆プレーンヨーグルト	大さじ2
☆クリームチーズ	20g
☆りんごジャム	小さじ2
☆砂糖	小さじ2



○作り方

- ① じゃが芋を洗う。芽を取り、皮を剥いたら一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れラップをしてレンジで加熱する。
(500wで3分程度)
- ③ ②が熱いうちに潰し、☆の調味料を加えて均一に混ぜる。
- ④ 器に盛り付け冷蔵庫で冷やしたら完成。