
『吐き気・嘔吐がある方のお食事』

2015年6月10日（水）12：00～14：00

第156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

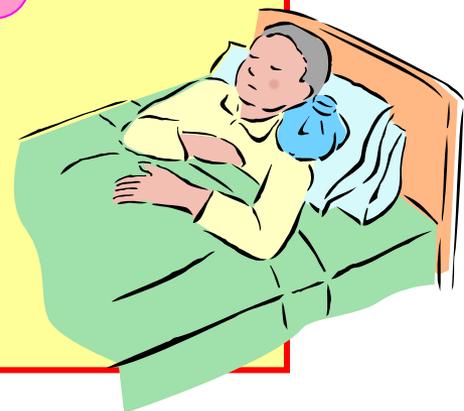
栄養分、水分、電解質の損失
(食べた物と消化液が失われる)



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。

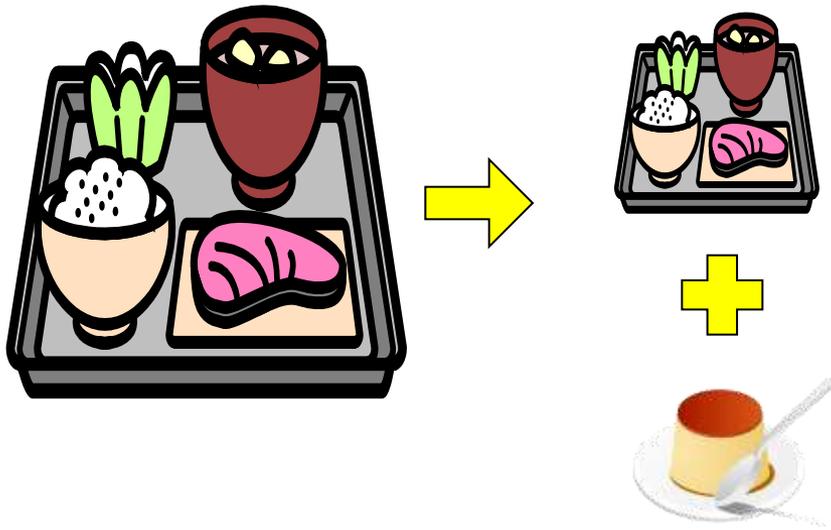
※好みの味が選択できる。

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



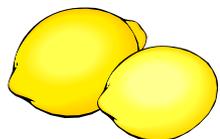
ゼリー・プリン類

- ・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すめのメニュー

- ▶炊飯器でトマトリゾット
(215kcal たんぱく質 4.1g 食塩相当量1.0g)

炊飯器で作れる簡単トマトリゾット
具や水量の加減で様々なアレンジ可能

- ▶鶏肉と大根のマーメイド`マスタート`煮
(134kcal たんぱく質 13.1g 食塩相当量1.1g)

圧力鍋を使用し短時間で軟らかく調理
マスタート`の風味でさっぱりとした味わい

- ▶カレー風味の変わりピクルス
(12kcal たんぱく質 0.5g 食塩相当量0.3g)

少量の香辛料 + 酸味が食欲を増進♪
電子レンジ`を活用し匂いをたたせず調理

- ▶鍋いらずのかぼちゃポタージュ
(85kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量0.7g)

電子レンジで作る簡単かぼちゃポタージュ`
症状に合わせて『温』『冷』に対応可能

- ▶2色のレモン&紅茶ゼリー
(84kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.0g)

のど越しも良く見た目も涼やかな1品
爽やかなレモンの風味ですっきりと

- ▶簡単！！レンジで紅茶蒸しパン
(63kcal たんぱく質 1.2g 食塩相当量0.2g)

ホットケーキミックスに好みの紅茶を混ぜるだけ
2種の具材ですぐに作れる簡単レシピ

栄養量 エネルギー593kcal たんぱく質21.4g 食塩相当量3.3g

吐き気・嘔吐のある時におすすめのメニュー 2色のレモン&紅茶ゼリー

簡単！！レンジで
紅茶蒸しパン

カレー風味の
変わりピクルス

鶏肉と大根の
マーマレード・マスタード煮

炊飯器でトマトリゾット

鍋いらずのカボチャポタージュ



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。



炊飯器でトマトリゾット

▶ 材料（1合分）

米 1合

トマト水煮 200g

水 適量

（トマト水煮の汁と合わせて
2合弱の目盛に合わせる）

玉葱 中1/4個

ベーコン 1枚

バター 小さじ2

コンソメ顆粒 小さじ1

乾燥パセリ 適量

▶ 作り方

- ①玉葱は皮をむき、みじん切りにする。
ベーコンは、角切りにする。
- ②炊飯器に米を入れ、トマト水煮の汁、水を入れる。
2合弱の目盛りに合わせる。（好みで調整可）
- ③②に、①、トマト水煮、バター、コンソメ顆粒を加え、
軽く混ぜる。通常炊飯する。
- ④器に盛り、乾燥パセリを振る。

鶏肉と大根のマーマレードマスタード煮

▶ 材料（2人分）

| | | | |
|------|------|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 1/2枚 | 酒 | 小さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 | 醤油 | 小さじ1.5 |
| | | マーマレード | |
| | | | 小さじ2 |
| 大根 | 60g | 水 | 適量 |
| | | 粒マスタード | |
| | | | 小さじ2 |
| | | ブロッコリー | |
| | | | 小房4個 |

▶ 作り方

- ①鶏もも肉を、角切りにする。
- ②大根は皮をむき、厚めの銀杏切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ④熱した圧力鍋にサラダ油をしき、①、②の両面を焼く。
- ⑤④にかぶるくらいの水、酒、醤油、マーマレードを加える。強火にかけ、沸騰したら火を中火に落とし、5～6分加圧後、火を止める。
- ⑥自然減圧後、粒マスタードを入れ、煮詰める。
器に盛り、ブロッコリーを添える。

カレー風味の変わりピクルス

▶ 材料（2人分）

| | |
|-------|-------|
| ズッキーニ | 1/3個 |
| 人参 | 中1/8本 |
| 黄パプリカ | 1/8個 |

| | |
|------|---------|
| ローリエ | 適量 |
| 酢 | 大さじ1.5 |
| 水 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 砂糖 | ふたつまみ |
| カレー粉 | 小さじ1/10 |

*調味液は正味1/3で計算

▶ 作り方

- ①ズッキーニは厚めのいちょう切りにする。
にんじんは皮をむき、4~5cmの拍子木切りにする。
黄パプリカは、ヘタを取り、短冊状に切る。
- ②耐熱ボウルに、①、ローリエ、酢、水、塩、砂糖、
カレー粉を入れ、混ぜ合わせる。
電子レンジで500wで2~3加熱する。
- ③冷蔵庫で30分程度ねかせ、味をなじませる。
器に盛る。

鍋いらずのカボチャポタージュ

▶ 材料（2人分）

冷凍南瓜 100g

玉葱 中1/10個

バター 小さじ1/2

コンソメ顆粒 小さじ2/3

水 1/2カップ弱

牛乳 1/2カップ弱

塩 ふたつまみ

胡椒 適量

▶ 作り方

①冷凍かぼちゃは、半解凍し、皮をむく。
玉葱は皮をむき、みじん切りにする。

②耐熱ボウルに、①、バター、コンソメ顆粒を入れ、
電子レンジで600wで3～4分加熱する。
フォークなどで具材を潰す。

③②に、牛乳、水、塩を加え、よく混ぜる。

④冷蔵庫で冷やし、器に盛り、胡椒を振る。

*鍋や電子レンジで加熱して、温めても可。

具材をミキサーにかけたり、水を牛乳に変更することで、
よりなめらかな食感になります。

2色のレモン&紅茶ゼリー

▶ 材料 (2人分)

<紅茶ゼリー>

| | |
|---------|--------|
| 紅茶(抽出液) | 90ml |
| 砂糖 | 大さじ1.5 |

| | |
|------|--------|
| ゼラチン | 小さじ2/3 |
| 水A | 小さじ2 |

<レモン砂糖漬け>

| | |
|-----|------|
| レモン | 20g |
| 砂糖 | 大さじ2 |

<レモンゼリー>

| | |
|-------------|------|
| 水B | 80cc |
| レモン汁 | |
| (おろしレモン皮含む) | |
| | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

| | |
|------|--------|
| ゼラチン | 小さじ2/3 |
| 水C | 小さじ2 |

▶ 作り方

＜紅茶ゼリー＞

①水Aに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煮出した紅茶に砂糖、①を加え、よく混ぜる。

③器に、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。

＜レモンゼリー＞

④水Cに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。

⑤レモンの皮をおろし、汁を絞る。

⑥水Bに、砂糖、④、⑤を加え、よく混ぜる。

⑦器に、ゼリー液を流し入れ、冷やし固める。

＜レモン砂糖漬け＞

⑧レモンを輪切りにし、種を取り、砂糖をまぶす。

冷蔵庫でなじませる。

＜盛り付け＞

⑨器に、クラッシュした③、⑦を入れ、⑧のレモンを添える。

簡単！！レンジで紅茶蒸しパン

▶ 材料（2人分）

ホットケーキミックス
大さじ3弱

ミルクティー（市販品）
小さじ4

▶ 作り方

- ①ボウルに、ホットケーキミックス、ミルクティーを入れ、よく混ぜる。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかける。
500wで2～3分加熱する。
切り分け、器に盛る。