



飲み込みづらさ Q&A

治療の影響でのが痛くて食べられません…。

抗がん剤や放射線治療の副作用で粘膜の細胞が傷つき、口内の荒れやのどの痛みが現れます。水分が多く軟らかい、口当たりの良い食品が食べやすいでしょう。

これから治療も続くのでしっかり栄養をとって体力を付けたいのですが…。どんな料理がお勧めですか？

筋肉のもとになる、たんぱく質を多く含む料理をしっかり食べたいですね。例えば、冷奴や卵豆腐、温泉卵はつるつとした喉越しで入院患者さんにも喜ばれています。準備が難しいときはスーパーやコンビニで購入しストックしておくのも良いでしょう。

ご飯やパンはどうやったら食べやすくなります

ご飯やパンをしっかり食べて、エネルギーをとることも大切です。ご飯であればおじや、お茶漬にしたり、とろろかけご飯などいかがでしょうか？パンはフレンチトーストや下のレシピにあるようなパンシチュー、牛乳などに浸して水分を含ませることがポイントです。食事に飲物や汁物

今号の特集は「飲み込みづらさ」についてです。「口の中がザラザラに荒れている」「口の中が腫れている」「唾液が減り、口の中が乾燥している」などの症状があると食べることがあります。みたり、飲み込みにくくなる場合があります。

オリーブキッチン (食の相談室) 第七号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成30年6月10日

特集

飲み込みづらさありませんか？

ネバネバ食食材で飲み込みやすく！

旬のオクラととろろのネバネバがうなぎとよく合い飲み込みをスムーズにしてくれます。

【スタミナ丼】

- (材料)1人分
- ・ご飯 150g
 - ★うなぎの蒲焼き1/3尾
 - ★山芋1/5本
 - ★オクラ2本
 - ・だし醤油適量
 - ・海苔、わさび、山椒など



- (作り方)
- ①うなぎの蒲焼きを食べやすい大きさに切り、フライパンに並べたれ、酒大さじ1杯と共にさっと煮る。
 - ②オクラは輪切りにして電子レンジで1分間加熱する。
 - ③山芋は皮をむいてすりおろす。
 - ④丼にご飯、うなぎの煮汁、とろろを入れ、①のうなぎとオクラをのせる。お好みで海苔、わさび、山椒を添える。

ポイント

うなぎはスタミナ補充に最適でビタミンA、E、B群が多く含まれます。中でもビタミンAは粘膜を強化し、免疫力アップに効果的です。また亜鉛が豊富で味覚異常にも効果的です。

飲み込みづらいパンを食べやすく！

【パンシチュー】

- (材料)1人前
- ★鶏のクリーム煮 1袋 (市販のレトルトなど)
 - ・食パン(6枚切)1枚
 - ・粉チーズ 適量



- (作り方)
- ①パンの耳を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
 - ②耐熱皿へ①で切ったパンを入れ、鶏のクリーム煮を上からかける。
 - ③お好みで粉チーズをふりかけオーブントースターで10分程度、こんがり焼き目がつくまで焼く。

ポイント

Q&Aにもあるように、パンに残り物のシチューや牛乳などの水分に浸すと食べやすくなり1品でエネルギーやたんぱく質を手軽にとることができます。また、牛乳には免疫力を高めるラクトフェリンが含まれています。



ナース 本田のモグモグ日記

ゴールデンウィークに北海道に行ってきました。北海道の初夏といえばアスパラガスだそうで、札幌中央卸売場外市場で3束ほどお土産として購入しました。(その他海産物も！) 素材そのものおいしいので、焼くか茹でるがおすすめです。甘くて、さくさくしていて、塩だけでもとてもおいしくいただきました。



栄養相談

管理栄養士による「栄養食事指導」が受けられます

食べやすくする工夫や栄養を効率よくとる方法、お勧めの栄養剤や宅配食の紹介もしています。

化学療法センター、放射線治療室、新館2階情報コーナー、新館2階Bブロック栄養指導室に「栄養食事相談のお知らせ」を置いています。栄養食事指導のお申し込みは、主治医や看護師、管理栄養士までお問い合わせください。

次号は『口内炎』を特集します！

