



吐き気がある時 Q&A

吐き気で食事が食べられません…

吐き気や嘔吐はがん患者さんの4~7割にみられます。吐き気を抑える薬で予防や症状を軽くすることもできますが、食事や生活環境の工夫も試してみましょう。

胃の中に食べ物かとどまっている時や、においが強い料理の場合、吐き気や嘔吐が起こりやすくなります。負担をかけずに食べられる方法として、

①一度に食べる量を減らし、少量ずつ小分けにして食べる、(対策例)

②油物は控え、ご飯、パン、麺など消化の良い食材を選ぶ、
③温かい料理はにおいを感じやすいため、湯気の出ない温度で食べるなどが重要です。

症状が強い場合は、喉越しの良い物、冷たい物、酸味のある物、においの少ない物などを、食べられるときに少量を口にしてみましょう

日常生活や生活環境で気を付けることはあります

- 普段の生活でのポイントとしては
- ①においの強いもの(化粧品や芳香剤)を身の周りに置かない
 - ②窓を開けて部屋の空気を入れ換える
 - ③口の中を清潔に保つ。
 - ④便秘の解消
- なども吐き気予防になります。お腹の周りを圧迫しないよう、ゆったりとした服装を選ぶことも大切です。

今号の特集は「吐き気がある時」です。吐き気の原因は様々で、抗がん剤など薬の影響がある場合や精神的な落ち込みが原因となる場合もあります。食べやすくするには、また栄養をしっかりとるにはどのような工夫をすればよいのでしょうか？一緒に考えていきましょう。

オリーブキッチン (食の相談室) 第十号

発行：京都市立病院 栄養科 & 化学療法センター 平成30年12月10日

特集

「吐き気がある時」

旬を味わう かぶのスープ

温かいままでも、冷たく冷やしても美味しいスープです。吐き気で水分補給がしづらい時に少しずつ食べられます。

【かぶと春雨のスープ】

- (材料)
作りやすい分量(約2杯分)
- ・小かぶ50g(1/2ケ)
 - ・春雨10g
 - ・カニカマ2本(20g)
 - ・コンソメ小さじ2
 - ・水350ml



- (作り方)
- ①水と切った小かぶを鍋に入れ、中火で5分茹でる。
 - ②①にコンソメとほぐしたカニカマと春雨を入れてさらに5分煮る。
 - ③器に盛付けて出来上がり。お好みで黒コショウを振ってもOK。(余った分は冷蔵保存もできます。)

ポイント かぶがなければ大根でも代用できます。) かぶは11月~1月頃にたくさん出回り、甘味が増えて美味しいです。春雨はご飯と同様にエネルギー源になります。喉ごしの良いもので手軽に栄養と水分を補給しましょう。

作り置きできる 万能だれ

【万能レモンだれ】

- (材料)1カップ分(200ml)
- ・レモン汁大さじ5
 - ・しょうゆ大さじ5
 - ・砂糖大さじ3と1/2
 - ・お湯大さじ3と1/2
 - ・こしょう少々



調味料を混ぜるだけで、簡単に作れます。さっぱりしているのでどんな料理にも合い、使い方は自由自在です。



- (作り方)
- ①お湯と砂糖を容器に入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
 - ②①にレモン汁としょうゆを入れてさらに混ぜる。
 - ③お好みでこしょうを入れる。
 - ④容器に軽くラップをかけて、電子レンジで(500W)で1分30秒温める

ポイント レモンに含まれるクエン酸は疲労回復が期待できる物質の一つです。肉類や魚類などのたんぱく質源と共に取ることで筋力維持に効果的です。



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」を置いてあります。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。



ナース 本田のモグモグ日記

わたしはポン酢が大好きです。小さい頃嫌いだった野菜を食べられるようになったのは、ポン酢のおかげです。普段の生活でも鍋料理や餃子、焼いた肉や魚、各種野菜に、薬味と香辛料(ゆずごしょうやからしなど)とともに楽しんでいます。旅行に行ったときもついポン酢を買ってしまいます。MYポン酢が作れるという、西陣の老舗お酢屋さん、行ってみたいなあー。

次回のテーマは『便秘・下痢の時の食事』で