

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院
 口腔外科 部長
 栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長
 中村 芽以子先生 関谷 秀樹先生



口内炎があるときのおすすめレシピ

症状が軽度な方におすすめ

口内炎のでき始めのころは、粘膜を刺激しないように、普通の食事をやわらかく薄味にしたような低刺激の献立が良いでしょう。濃い味つけにせず、しょう油やドレッシングなどで食べるときに調整します。唾液が減って飲み込みづらいときは汁物などの水分をつけましょう。抗がん剤の影響で吐き気がある場合は、ニオイの強い料理は避けた方が食べやすいです。



「梅ちゃん食」

1人分：405kcal、たんぱく質16.6g、食塩相当量1.2g

- 俵おにぎり3個
- 鶏肉の野菜あんかけ
- 豆サラダ（和風ドレッシング別添）

俵おにぎり



材料(1人分)

ごはん	100g
-----	------

作り方

- ①. ごはんを俵型のおにぎりにし、お好みのふりかけをかける。

鶏肉の野菜あんかけ



材料(1人分)

鶏肉(皮つき)	60g	調味料	
玉ねぎ	20g	しょう油	小さじ1
ピーマン	5g	酒	小さじ2/3
赤ピーマン	5g	片栗粉	少々
だし汁	30cc		

作り方

- ①. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、蒸し焼きにする。
- ②. 玉ねぎ、ピーマン2種類を千切りにし、やわらかく下茹でする。
- ③. だし汁に調味料を入れ、片栗粉を加えてあんを作る。
- ④. ①と②を合わせ、上から③をかける。

豆サラダ



材料(1人分)

ミックス豆	25g	玉ねぎ	10g
ワカメ(干)	1g	サンチュ	1~2枚
きゅうり	20g	すりごま(白)	2g
トマト	50g		

作り方

- ①. ミックス豆、ワカメをそれぞれやわらかくなるまで煮る。
- ②. きゅうりは食べやすい大きさに切り、トマトは皮を湯剥きする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。サンチュは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③. ①と②を合わせ、ごまとお好みのドレッシングを適量かける。

Point

- おにぎりにふりかけをかけると
ごはんのニオイを減らす効果があります。
お好きなふりかけをかけてください。

