

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

びらんや潰瘍ができた方におすすめ

ものを食べると痛むようになったら、舌でつぶせるやわらかさの献立にすると食べやすいでしょう。食材をやわらかく調理し、揚げ物など硬い料理は避けます。あんかけなどにすると口の中でまとまりやすく、飲み込みやすいのでおすすめです。

「やわらか食」

1人分：311kcal、たんぱく質18.3g、食塩相当量1.4g



- お粥(中粥：3～5分粥)
- 柳川鍋風（煮魚に卵のあんかけ）
- じゃがいもの含め煮
- 焼きナス

■ お粥(中粥：3～5分粥)



材料(1人分)

ごはん	20g
-----	-----

作り方

- ①. 3～5分程度のお粥を作る。米1に対し、水10～20の割合です。

■ 柳川鍋風(煮魚に卵のあんかけ)



材料(1人分)

白身魚	50g	調味料	
ほうれん草	10g	砂糖	少々
だし汁	30cc	しょう油	小さじ2
卵	Mサイズ 2/3程度	みりん	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々

作り方

- ①. ほうれん草の葉のみを使用し、やわらかく煮る。
- ②. 白身魚にだし汁と調味料を加え、煮る。
- ③. 魚に火がとおったら①を合わせ、溶いた卵で卵とじにする。

■ じゃがいもの含め煮



材料(1人分)

じゃがいも	60g	調味料	
油(植物油)	少々	しょう油	小さじ1弱
だし汁	20cc	砂糖	小さじ1/2
		酒	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々

作り方

- ①. じゃがいもの皮を厚めに剥き、食べやすい大きさに切る。
油をひいて表面がやわらかくなるまで炒める。
- ②. だし汁に調味料を加え、くずれる一歩手前まで煮る。

■ 焼きナス



材料(1人分)

ナス	50g
糸削り	適量
しょう油	適量

作り方

- ①. グリルでナスの中がやわらかくなるまで焼く。取り出し、ナスが熱いうちに皮を剥く。
 - ②. お好みの量の糸削りをのせ、しょう油をかける。
-