

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。
-