

がん治療による 食事の悩みのアドバイス

患者さんと
ご家族の方に

抗がん剤治療・放射線治療時の食事の工夫

がん治療を行う際に大事なポイントの1つは、「栄養状態の維持・向上」です。
栄養状態が低下すると痛みをはじめ全身の状態にも影響するため、早めの対策が必要です。
食べることの妨げとなるさまざまな症状に対する食事の工夫を、ご紹介しましょう。

監修／真壁 昇 関西電力病院 疾患栄養治療センター栄養管理室室長
美作大学 客員准教授
がん病態栄養専門管理栄養士



食欲不振の時

♥少量でも栄養価の高いものを

- たんぱく質が豊富な卵や乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を利用しましょう。また、手軽に栄養摂取ができる栄養調整食品もおすすめです。(⇒4ページ参照)
- 食欲を湧かせるには心理面の要素も大切です。好きなものや、楽しい思い出につながる料理などを試してみるとよいでしょう。
- 濃い味や酸味、香辛料の香りなどが、食欲を刺激することもあります。



アイスクリーム



プリン



家族で
食べた
お寿司など



栄養調整食品



ポタージュ
(パンと一緒に)



温泉卵
おろししょうが
ポン酢かけ



冷や奴
梅だれかけ

うがいや水分摂取を

治療中は口腔内が乾いて荒れやすく、食欲にも影響します。こまめにうがいや水分補給をし、口腔内をきれいに保ちましょう。(⇒2ページ参照)

少量盛りで彩りよく

食事は量を少なめに盛る方が、食べる意欲が湧きやすくなります。彩りよく盛りつけると、より食欲が刺激されて効果的です。

★梅干しなどの酸味やしょうがの香りは唾液の分泌を促し、生の大根は消化を促す作用があります。

口腔内の炎症がある時

♥薄味で冷たいものを

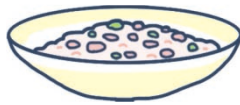
- 食事はなめらかで薄味のものに向いています。冷たい料理は痛みを軽減させます。
- 少量でたんぱく質の摂れる料理を工夫しましょう。
- 刺激物や味の濃いもの、熱いもの、硬いものは避けましょう。
- 液状のものは、ストローで飲むと痛みを感じにくい場合があります。



バナナミルクセーキ



冷たいポタージュ



鮭入り
冷たいリゾット



豆腐のカニあんかけ



まぐろのたたき山かけ
(だし割りしょうゆ)



ゼリータイプの
栄養調整食品

頭頸部の治療などで 飲み込みが困難な時

♥とろみ調整食品や栄養調整食品の活用も

- なめらかでトロミのある飲み物や料理を工夫します。
- ジュースやお茶にトロミをつける場合は、とろみ調整食品を使うと便利です。
- 食事が十分に摂れない場合は、ゼリータイプの栄養調整食品もおすすめです。(⇒4ページ参照)

味覚の異常がある時

♥味を感じにくい時はうま味をきかせて

- だしとうま味や油脂のkokoroをきかせる、カレーやソースなどでアクセントをつける(使いすぎには注意)、人肌の温度にする、などの工夫をしてみましょう。

♥苦みや金属味を感じる時は汁物を

- うま味のきいた低塩分の汁物は、苦みや金属味を感じさせにくいと言われます。また、キャラメルなどで口直しをすることもおすすめです。



揚げ出し豆腐

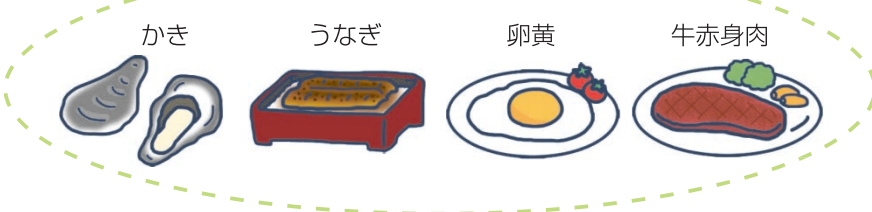


カレーライス

◆亜鉛の不足に注意

亜鉛が不足すると味覚に異常が出る場合があります。亜鉛を多く含む食品を摂るように心がけましょう。

亜鉛を多く含む食品の例



かき

うなぎ

卵黄

牛赤身肉

匂いに過敏な時

♥冷たいシンプルな料理を

- 温かい料理は匂いが漂い、食べにくくなります。冷たくてシンプルな料理が食べやすいでしょう。
- たばこや化粧品、芳香剤など生活環境の中の匂いにも注意します。

口の中のケアをしっかりと

抗がん剤治療や放射線治療を受けると、唾液の分泌が減って口腔内の粘膜がダメージを受けやすく、口腔内の乾燥や炎症、味覚異常などの原因にもなります。症状を緩和させるため、ケアをしっかりと行いましょう。

- ▶歯みがきは毎日ていねいに行いましょう。
- ▶うがいをよく行い、水分をこまめに摂って口腔内の乾燥を防ぎます。
- ▶食事は、汁物などで水分を補いながら、よく噛んで唾液の分泌を促します。



吐き気がある時

♥さっぱりしたものを

- 食事は冷たくさっぱりした料理が食べやすいでしょう。
- 吐き気がある時は無理に食べることは控え、少し治ったら、ゼリーやアイスクリームなど食べやすいものを少しずつ摂ります。
- 匂いや味の強いもの、温かい料理、油っぽいものなどは、吐き気を誘いやすいので避けます。



嘔吐した時や吐き気が強い時

経口補水液などで水分とミネラルを少量ずつ時間をかけて補給し、吐き気が治まるのを待ちます。レモン水や氷水でのうがいや歯みがきで、吐き気が治まることもあります。



★しょうがや梅干し、レモンは、吐き気を抑える効果が期待できます。

胃の不快感や膨満感がある時

♥食事は少しずつ何度かに分けて

- よく噛んで消化を良くします。1回の食事量を減らして何度かに分けて食べるようにし、就寝前は食事を控えましょう。
- 穀類、卵や豆腐、脂肪の少ない魚や肉、繊維の少ない野菜などを軟らかく調理しましょう。
- 油脂、食物繊維の多い豆や根菜、また、酸味の強いものや刺激の強い香辛料、カフェインなどは控えめにします。



便秘ぎみの時

♥乳酸菌、適度な食物繊維や油脂、水分を

- 便秘の予防には、ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や適度な食物繊維を毎日摂るよう心がけましょう。また、適量の油脂は便を軟らかくする役割があります。十分な水分摂取も大切です。
- 一部の痛み止め薬には腸の動きを弱める作用があり、その影響による便秘の場合は、食物繊維を摂りすぎると腸を詰まらせる要因になることもあります。こんにゃくやきのこ、海藻などの摂りすぎには注意しましょう。



下痢ぎみの時

♥水分補給を第一に、食事は穀類をよく加熱して

- 下痢によって水分と電解質が失われるので、水や経口補水液をこまめに摂ります。症状が長く続くときは、主治医などに相談しましょう。
- 食事は、おかゆやうどんなど穀類をよく加熱した料理を主に摂ります。

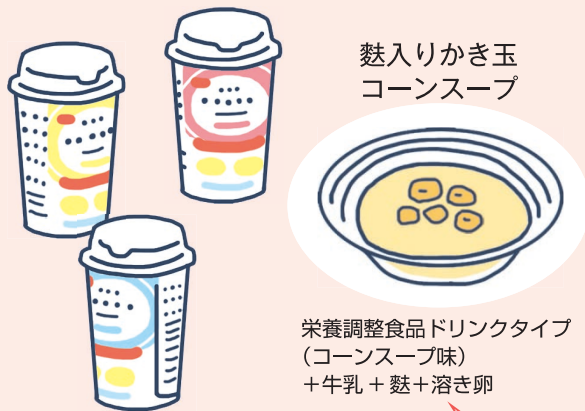


食欲不振などで食事が摂りにくい時に…

常備すると助かる栄養調整食品

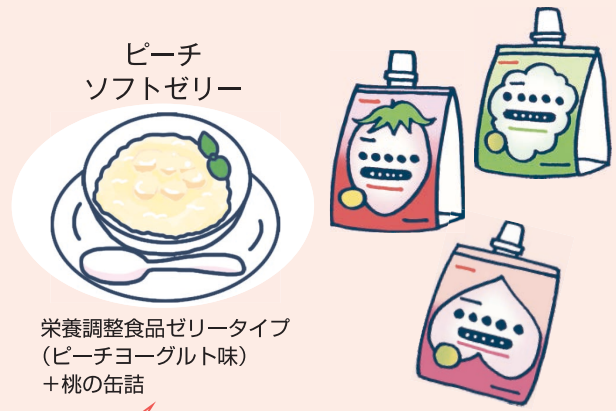
- 少量でエネルギーだけでなく、たんぱく質、ビタミンや亜鉛、鉄、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を摂ることができます。継続して摂ると、栄養状態の維持・向上を助けることが期待できます。
- ドリンクタイプとゼリータイプがあり、症状や好みに合わせて選択できます。味の種類も多く、毎日飽きることなく摂取できます。

ドリンクタイプ



料理やデザートにアレンジしても！

ゼリータイプ



とろみ調整食品

口腔内に痛みや炎症、乾燥がある、口が開きにくい、味を感じにくい、などの症状があるときは、液体にとろみをつけると摂取しやすくなります。

- 液体を混ぜながらとろみ調整食品を加えてよく混ぜ、しばらくおいてとろみの状態を確認します。加えすぎるととろみがつきすぎて口の中やのどに貼りつく恐れがあるので、使用目安量を守りましょう。
- 牛乳、ドリンクタイプの栄養調整食品、熱い液体などは、とろみがつくのに時間がかかりますが、時間をおくととろみがついてきます。



食事で心がけたいポイント

- ▶症状が出る前から、少量でも栄養価の高い食品で食べられそうなものを見つけておきましょう。
- ▶水分補給は大切です。特に暑い時期や、発熱・嘔吐・下痢などがある場合は、経口補水液で水分を摂り、脱水を予防しましょう。
- ▶リラックスも大切！ 時には音楽をかけながら食べたり、窓辺に座って食べたりと、雰囲気を変えてみることで食が進むこともあります。