

# がん治療時の食事に 困っていませんか？

栄養管理室  
管理栄養士  
川藤 早也香



## がん治療には栄養管理が重要？

化学療法施行中は吐き気・口内炎・味覚異常などの不快な副作用に悩まされ、これらが単一または複合した要因となり食欲不振をきたしてしまう場合が多くあります。これらの症状によって体重減少や栄養障害が引き起こされ低栄養状態となり、治療の継続が困難となる場合もあります。低栄養やがん悪液質※による体重減少は独立した危険因子ともなりますので、がん治療を続けるためには体重の維持が必要不可欠です。

※がん悪液質とは、がん細胞の刺激で過剰に分泌されるホルモンによって、代謝異常、慢性炎症などが次々に起きている状態です。



## 具体的な食事の工夫は？

食欲低下から起こる体重減少は十分なたんぱく質とエネルギー補給により改善が期待されます。患者さんの不安を少しでも取り除けるように、副作用で食事が食べ辛くなった時の食事の工夫をご紹介します。

### 吐き気・嘔吐の対策

主食：白飯よりも  
味付けご飯  
主菜：卵や豆腐料理  
果物：旬の生果物を  
味付け：シンプルに



臭いの少ない料理がおすすめ！

### 口内炎の対策

- 軽度の場合  
→酸味の強い食品、香辛料は控えましょう
- 口内炎多発の場合  
→軽度の場合に加え、塩・醤油を控えましょう



★だし中心で調理し、マヨネーズなどを組み合わせ、味にアクセントをつけましょう

### 味覚障害の対策

■ 砂糖などの甘味を控える ■ 素材の味を楽しむ

- 味がしない場合  
→水分の多い料理を中心にしましょう
- 甘味を苦味と感じる場合  
→塩味を中心にしましょう

調味の工夫で味付けにメリハリを！

## ～おすすめのレシピ～ <菜ごもり卵>

1人分 エネルギー 107kcal たんぱく質 :8.4g

### 材料 / 1人分

- ・卵 1個
- ・ほうれん草 1束  
(茹でて3cmの長さに切る)
- ・にんじん(千切り)25g
- ・出汁 75ml
- ・しょうゆ・みりん 各小さじ 1/2



### 作り方

- ①小鍋に出汁、しょうゆ、みりんを入れて温めて、ほうれん草とにんじんを入れて煮る。
- ②①の中央にくぼみを作り、卵を割り入れ、蓋をしてやわらかい半熟に仕上げる。

ポイント/  
煮汁が多く口内炎の場合でも食べやすいです。

## ～その他おすすめ料理～

### <冷やしそうめん>

そうめんはにおいがなく、のどごしもいいので食べやすい料理です。



### <豆腐と水菜のさっぱりサラダ>

さわやかな酸味のドレッシングやポン酢をかけると食欲が促されます。



## 愛宕食について

当院では化学療法の副作用で食事が難しくなった患者さんを対象に少しでも食べて頂けるよう、患者さんのご意見やご要望を取り入れて考案した「愛宕食」を提供しています。

### 【味覚障害】カレーライス



### 【食欲不振】オムレツ



## 栄養補助食品を新規採用しました

当院では令和4年4月より、付加食として食事があまり進まない方を対象に栄養補助食品の「カロリーメイトゼリー」「くだもの栄養+Fiber」を新規採用しました。低栄養・体重減少防止の一助となればと考えています。

### カロリーメイトゼリー

1個(215g)  
栄養量  
200kcal



### くだもの栄養+Fiber

1個(125ml)  
栄養量 :75kcal  
亜鉛 11.0mg

