



問

これからがんの治療をします。
食事はどんなことを気をつけたらよいですか？

がんの治療に向けて、体力や免疫力をつけておくために、エネルギー・タンパク質・ビタミン・ミネラル等が不足しないように食事をとることは大切です。

答

毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう。

主菜
肉, 魚, 卵,
大豆製品

タンパク質

主食
ご飯, パン,
麺類など

エネルギー



病院食の料理の組合せを参考に

副菜
野菜, きのこ, 海藻

**ビタミン, ミネラル,
食物繊維**

+間食(乳製品, 果物)



答

症状に応じた食事の工夫をしましょう。

がん治療に伴う症状には食欲低下、悪心・嘔吐、味覚の変化、臭いの変化、口内炎・口内の乾燥、免疫力低下(白血球の減少)等があります。詳しくは「症状別の対策Q&A」をご覧ください。



答

どうしても食事がとれないときや、食事量が少ない場合は
栄養補助食品も試してみましょう。



問

食べる気が起こりません。
食べて体力をつけたいのですが？

治療の副作用や後遺症だけでなく、不安や落ち込みなどの心の状態によっても食欲の低下がおこります。抗がん剤や放射線治療による食欲の低下は治療後2日目から2週間程度までの間で起こります。抗がん剤が原因の場合は、治療後時間が経てば速やかに回復します。

答 食べられそうな物を食べましょう

食欲がないときは無理をせず、好みの食べ物を好みの味で食べてみましょう。食欲の低下は一時的なことが多いようです。



答 主食を変えてみましょう

麺、パン、酢飯、カレーライスなどは食欲の低下しているときでも好まれます。



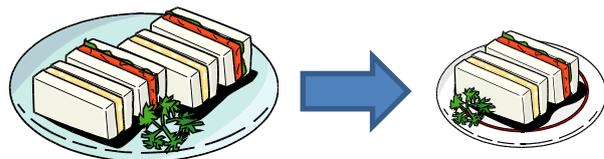
答 箸休め(酢の物、佃煮、果物)や汁物を取り入れましょう

口の中をさっぱりせさ、味に変化を持たせるものが良いでしょう。



答 少量ずつ盛付けてみましょう

量が多いと、見ただけで負担を感じます。食べきれぬ量を盛付けましょう。



答 すぐに食べられる工夫を

時間にこだわらず、「食べられそう」と思ったときに食べましょう。果物や冷菓、市販の冷凍食品などを利用してよいでしょう。



答 栄養価の高いタンパク質食品を

食欲不振時でも食べやすい大豆加工品や乳製品、卵料理がおすすめです。





問

吐き気がして食べられません。
何を食べたらよいでしょうか？

吐き気・嘔吐は抗がん剤治療で最も起こりやすい副作用のひとつです。抗がん剤投与後、すぐに症状がでる場合や、抗がん剤投与後、24時間経ったあとに症状がでる場合もあります。吐き気止めの薬も進歩しており、薬をうまく使いながら症状をコントロールすることも大切です。

答

食事の前に一工夫

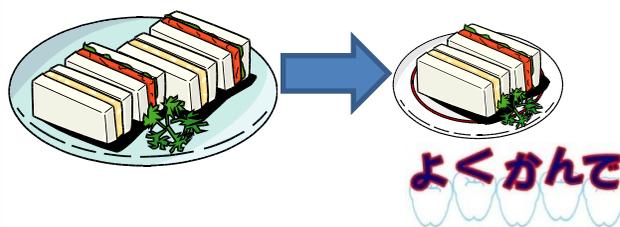
レモン水や番茶などでうがいをすると吐き気の予防になります。



答

少しずつ数回に分けて食べましょう

少量ずつ盛付けたものを、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



答

冷たく口当たりが良い物を

アイス、ゼリー、果物、冷たい麺類、卵豆腐、冷や奴等を試してみましょ。



答

油っこい食事は控えて

油物は消化に手間取るため、吐き気を誘います。



答

食べ物のにおいや環境に配慮する

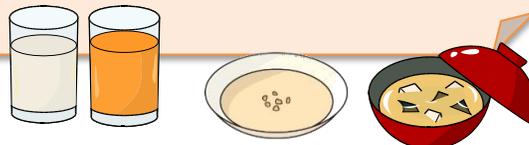
においの強い食品を避け、においの少ない料理を選びましょう。詳しくは「においの変化」のプリントを参考に。ご家族に調理してもらうのもよいでしょう。



答

脱水に気を付けて

嘔吐により失われる電解質(ナトリウム、カリウム)を補うため、スポーツ飲料・スープ・味噌汁・ジュース(果物、野菜)をとりましょ。





問

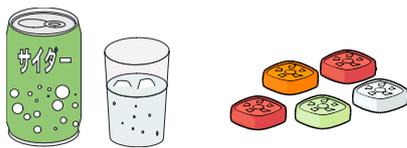
味覚が変わり、美味しく食べられません。
どうしたらよいでしょう？

抗がん剤や放射線治療により舌で味を感じる細胞が影響を受けることが原因です。また食事量の低下で亜鉛が十分にとれないことで味覚が鈍くなることもあります。味覚の変化に対しては、まだ確実に有効な予防法や治療法はありません。個人差も大きいので、患者さんの症状に合わせて食事を工夫することがポイントです。

答

食事の前後に一工夫

食事の前に、レモン水や炭酸水で味覚を刺激しましょう。苦味が残る場合は飴やキャラメルで口直しを。



答

症状に応じた味付けの工夫①

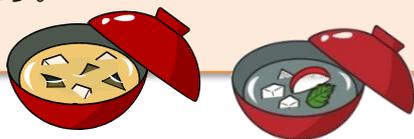
「何でも甘く感じる」
→砂糖、みりんを控え、塩、醤油、味噌



答

症状に応じた味付けの工夫②

「何でも苦く感じる、金属の味がする」
→だしやスープの旨みを生かした汁物を添えましょう。食べ物が汁に包まれて舌の上を通過するため、不快な味を軽減できます。



答

症状に応じた味付けの工夫③

「味が濃く感じる」
→薄味か、だしの味のみで調理する



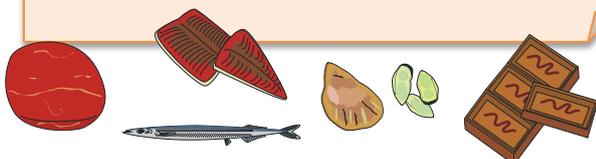
「味が薄く感じる」
→濃いめの味付けの料理を取り入れる。人肌程度の温度で食べてみる。



答

亜鉛を豊富に含む食品を

肉類、魚類、卵類、豆類、穀類に多く含まれています。おやつや間食に亜鉛を含むココアやチョコレート、抹茶、チーズ、カシューナッツを利用してもよいでしょう。



答

口の中を清潔に

口の中の乾燥や汚れも味が分かりにくくなる原因の一つです。うがいやブラッシングを欠かさずに。

