



がん患者さんと
ご家族のための
食事のヒント



京都市立病院





～はじめに～

京都市立病院では、食事への悩みを持つ患者さんや御家族に向けて、食事の工夫とレシピを集めた症状別の食事パンフレットを作成することになりました。

がん治療が進歩し、がんの治療をしながらも普段通りの生活を続けることができる一方で、「食事が食べられない」「おいしく感じない」という症状は多くの患者さんが経験されるものです。

食べるということは生命維持のため必要であることはもちろん、多くの人にとって食事は大きな楽しみです。食欲が落ちること、食べる楽しみがなくなることは、患者さんにとっても、そばにおられる御家族にとっても辛く、こうした症状が治療への前向きな気持ちをそいでしまうこともあります。

当院では、管理栄養士が食欲不振のある入院患者さんを中心に個別の食事相談を行っています。症状や体調は患者さんごとに異なるため、食事の調整が難しいこともあります。少しでも食べやすいものを一緒に考え、食事を提供しています。多くの患者さんの声を聞く中で、体調がすぐれない患者さんでも「食べやすい」と喜ばれるメニューがあることに気づいてきました。こうした経験から、食欲不振や味覚の変化があるときに食べやすい食事の工夫・レシピをご紹介します。

パンフレット作成には、がん相談窓口のスタッフや医師・看護師など、管理栄養士以外のスタッフも関わっており、今後食事のレシピは徐々に種類を増やしていく予定です。このパンフレットが、患者さんと御家族の方に少しでもお役に立てれば幸いです。

消化器外科部長 松尾 宏一

食欲がないとき

- | | |
|---------------------------|---|
| ① 食べたいのに、なんとなく食べる気が起こりません | 4 |
| ② 食べたいと思うけど、たくさん食べられません | 5 |
| ③ 体重が減って筋肉や体力も落ちている気がします | 6 |
| 認定看護師からのアドバイス 化学療法と食事 | 7 |

味覚の変化があるとき

- | | |
|--------------------------|----|
| ① 食べ物の味をほとんど感じません | 8 |
| ② 何を食べても苦く感じます | 9 |
| ③ 治療をはじめてから塩味を感じにくくなりました | 10 |
| 認定看護師からのアドバイス 放射線治療と食事 | 11 |

食事のにおいが気になるとき

- | | |
|--|----|
| ① 治療の回数が増えるごとに、においにとっても敏感になって食事ものどを通りません | 12 |
| 認定看護師からのアドバイス お口の中のケア | 14 |
| ● ～食事のお悩みがある方へ～（栄養食事指導のご案内） | 15 |



食欲がないとき ①

問 食べたいのに、
なんとなく食べる気が起こりません。

なぜ食欲が
おちるの？



答 口当たりのよいもの、食べられそうと
思うものを優先してみましょう。

痛み・吐き気^はで食べづらくなることや、抗がん剤の影響で消化管の機能が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。

おすすめの食材



ゼリーやアイスなど
冷たい物



果物



さっぱりとした
麺類



酸味のあるもの

その日の体調や季節にも影響されるかもしれません。「これなら食べられそう」と思うものがあれば、まずはひと口。

おすすめメニュー

温玉うどん



栄養量1食当り
熱量 237kcal
たんぱく質 11g
塩分3.6g



材料(2人前)

うどん …………… 1.5玉～2玉
温泉たまご(市販品) …… 2つ
ねぎ …………… 少々
めんつゆ …………… 400cc
(市販品を表示通りの濃さに調整)

作り方

1. ねぎを刻む(もしくは刻みねぎを購入する)
2. うどんをゆで、温めためんつゆをかける。
3. 温泉卵をのせ、刻みねぎをふる。

《食べやすさのポイント》

暑い時期や、温かい物が食べにくい場合は冷やうどんにしてみましょう。

焼おにぎりの お茶漬



栄養量1食当り
熱量 226kcal
たんぱく質 4g
塩分 1.5g



材料(2人前)

ごはん …………… 260g
〈みそダレ〉
みそ …………… 6g
しょうゆ …………… 10cc
みりん …………… 10cc
〈だし汁〉
和風だし …………… 240cc
醤油 …………… 6cc

作り方

1. みそダレの材料を混ぜる。
2. ごはんは1膳分を2～3個のお握りにし、①のタレを表面に塗る。
3. オーブントースターで焦げ目がつくように焼く。
4. 和風だしと醤油を合わせて温め、だし汁を作る。
5. おにぎりにだし汁をかけて食べる。

《食べやすさのポイント》

おにぎりは小さめに握ると、見た目の負担も軽くなります。また、汁気があるとご飯が食べやすくなります。

食事は“環境”にも左右されます。お気に入りの音楽をかけてみたり、食器やテーブルクロスを変えてみたり。たまにはいつもと違う場所、家族や友人と一緒に。ちょっとしたきっかけで、食べたいと思えるようになるかもしれません。

食欲がないとき②

問 食べたいと思うけど、
たくさん食べられません。

胃もたれや
痛みがある



答 食べたい時に食べられる物を、少しずつ。

抗がん剤が胃の粘膜を刺激したり、胃液の分泌を悪くしてしまうことがあります。治療期間中、食べられるタイミングをみつけて食べたいものを少しずつ食べましょう。

汁物や飲物など手軽なものがおすすめ



カップスープ



野菜ジュース



ホットミルク



ココア

とろろ汁

作り方

1. やまいも (40g) をすりおろす
2. だし汁 (30cc) と薄口醤油 (2cc) を加え、混ぜてよくのばす。
3. お好みでうすら卵を上のにのせ、青のり、しょうゆをかけて食べる。

※ 山芋すりおろしの冷凍品を利用すると簡単です。



いつでも食べられるように、作り置きや冷凍保存を



ホウレン草や菜っ葉類を一度にゆでて、小分けにしてラップに包んでおけば冷凍保存できます。食べるときは電子レンジで加熱すればOKです。

ひじき煮物や切干し大根、きのこソテーなどの野菜料理も冷凍できます。



朝一番にお茶やお水を飲んで胃が動く準備をしておくのもいいでしょう。



和菓子やプリン、カステラなどを間食に利用してみましょう。

★栄養機能性食品や栄養剤の利用も

スーパーやドラッグストアで購入できるものもあります。



食べなければ、と思えば思うほど焦ったり不安に思ったりしてしまうものです。食欲がおちるのは一時的なものかもしれません。少し安静にして、気分のよいときに食べられる分だけ少しずつ口にしてみましょう。

食欲がないとき③

問 体重が減って
筋肉や体力も落ちている気がします。

栄養が
とりたい!



答 少量でも栄養がとれる食べ物を選びましょう。

骨や筋肉をつくる材料(たんぱく質やカルシウム)を効率よく。
栄養補助食品の利用も良いでしょう。

食べやすく栄養価の高いもの



焼鮭



卵焼き



冷奴



ヨーグルト

おすすめメニュー

茶碗蒸し



栄養量1食当り
熱量 66kcal
たんぱく質 8g
塩分 1.0g



材料(2人前)

卵 …… 50g (卵1個)
だし汁 …… 150cc
塩 …… 1g
薄口醤油 …… 3g
みりん …… 2g
みつば …… 6g
花麩 …… 4個
鶏ささみ …… 40g
薄口醤油 …… 2g

作り方

- ①を合わせ火にかけて、冷ましておく。(市販のだしを用いてもよい)
- 卵を割りほぐし、1と合わせる。
- ささに醤油をまぶす。
- 花麩は水で戻す。みつばは3cmの長さに切る。
- 器に鶏ささみを入れ、2の液卵を入れ蒸し器に入れる。みつばと花麩を入れ、弱火で8~10分蒸す。

《食べやすさのポイント》

茶碗蒸しは、飲み込みづらい方にも最適。温かいものだとにおいが気になるという方は冷やしてお召し上がりください。市販の茶碗蒸しを手軽に利用するのもよいでしょう。

ポタージュスープ



栄養量1食当り
熱量 110kcal
たんぱく質 4g
塩分 0.8g



材料(2人前)

クリーム
ポタージュの素 …… 20g
お湯 …… 100cc
牛乳 …… 200cc

作り方

- 牛乳を温め、お湯を準備する。
 - ポタージュの粉を1で溶く。
- ※お好みで牛乳を豆乳に変更しても◎

《栄養価UPのポイント》

お湯だけで溶かずに牛乳や豆乳などを混ぜるとエネルギーだけでなく、たんぱく質もとることができます。

食欲がないときは、食べ物を見るだけでも辛い気持ちになることもありますね。まずは一口から。口から食べることで回復を早め、免疫力低下を防ぎます。食べやすく、栄養価が高く、手軽なものを利用してあげてはいかがでしょうか。



がん化学療法看護認定看護師からのアドバイス

“化学療法と食事”

抗がん剤には点滴や注射で行うものや飲み薬など、たくさんの種類があります。体の中に入った抗がん剤は全身に行き渡り、がん細胞に対して効果を発揮しますが、一方で、正常な細胞にも影響を与えてしまいます。

消化管の細胞を傷つけることで下痢や口内炎・吐き気が起こります。舌の味を感じる細胞を傷つけると味がわかりにくくなったり、同じものを食べても普段と違う味に感じることもあります。また、食欲中枢や嘔吐中枢おうとに影響することで吐き気や食欲の低下がみられます。

こうした症状は抗がん剤の副作用ですが、症状をほとんど感じない人もいれば、数日間ですぐに治まる人、化学療法が続く間は症状が続く場合もあり、個人差が大きいものです。使われる抗がん剤の種類や量によっても、副作用は変わってきます。

欲しくないときに無理に食べる必要はないのですが、治療には体力が必要なので、タイミングをみながら食事をとることは大切なことです。

味覚の変化があるとき①

問 食べ物の味をほとんど感じません。

なぜ味を感じないの？



答 抗がん剤治療、放射線治療の影響や亜鉛の不足などにより味覚の変化が起こります。

がんの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。

味付けの工夫がポイントです



- だしを濃くとする
- うま味のある調味料を利用する

- 料理は熱すぎず、冷たすぎず



うま味と
コク

人肌程度
の温度



酸味

味覚を感じない
ときの工夫

鮮度

- 酢や梅干し、レモン果汁など

- 新鮮な旬の食材



味の
アクセント

- 香辛料を利用する



- 水分の多い食事にしたり、食事の前にレモン水や炭酸水で口をゆすぐことは、味覚が感じられる効果的な方法です。



- 口の中に苦味が残る場合は、あめやキャラメル等で口直ししましょう。



味覚の変化があるとき②

問 何を食べても苦く感じます。

味覚が
おかしい…



答 味覚の変化は個人差があり、症状に応じて食事の味付けを工夫してみましょう。

がん治療の影響で味覚の変化が起こりますが、その治療が終了すると多くは回復に向かいます。症状のある間は味付けの工夫を心がけましょう。

料理のポイント

塩味や醤油味が苦く、
金属のような味に感じる場合

- 味噌やコンソメなど塩や醤油以外の調味料を試す
- だしを利かせたり、酸味を利用する



何を食べても
甘く感じる場合

- 砂糖やみりんを控え、塩や醤油、味噌、酸味やスパイスなどを利用する
- 甘みの強い野菜（人参・南瓜・玉葱等）を少量に



何を食べても
苦く感じる場合

- だしやスープの旨みを生かした汁物がお勧め
- 卵豆腐や茶碗蒸しも食べやすい



にぎり寿司



栄養量1食当り
熱量 303kcal
たんぱく質 15g
塩分 2.4g



《ワンポイントアドバイス》

酸味の効いた酢飯は入院中の患者さんにも好まれる一品です。具材の魚、卵、エビはたんぱく質が豊富に含まれ、栄養価の高い料理です。（※医師から生ものを避けるよう指示がある場合は、生魚は避けましょう。食材に火が通っている、ちらし寿司がお勧めです。）

かれいの ムニエル



栄養量1食当り
熱量 121kcal
たんぱく質 12g
塩分 1.0g



材料(2人前)

かれい …………… 60g×2
塩 …………… 0.8g
コショウ …………… 少々
小麦粉 …………… 10g
サラダ油 …………… 10g
レモン汁 …………… 少々

作り方

1. かれいに塩コショウで下味を付け、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油をしき、カレイの両面を焼く。
3. 食べる直前にレモン汁をかける。

《ワンポイントアドバイス》

塩やコショウなどのシンプルな味付けは食べやすい傾向にあります。お好みでレモン汁をかけると、よりさっぱり食べられます。

「食前に昆布茶を飲むと食事が食べやすい」という声を聞くことがあります。味覚の変化にお困りの場合は一度試してみたいはいかがでしょうか。

味覚の変化があるとき③

問 治療をはじめてから塩味を感じにくくなりました。



答 塩味を鈍く感じる場合は、濃いめの味付けの献立を取り入れましょう。

がん治療の影響によって一時的に塩味を感じにくくなる場合があります。いつもより味の濃い料理を試してみたいはいかがでしょうか。

おすすめメニュー

当院でがんの治療を受けておられる患者さんにも麺類、丼物、カレー等のはっきりした味の料理は人気があります。

牛丼



栄養量1食当り
熱量 453kcal
たんぱく質 23g
塩分 2.2g



材料(2人前)

ご飯…………… 300g 醤油 …… 24cc
牛もも肉… 120g 酒…………… 10cc
玉ねぎ …… 80g 温泉卵
だし汁………… 80cc (市販品)… 2個
砂糖…………… 6g

作り方

1. 玉ねぎを縦にスライスする
2. 浅く底の広い鍋で牛肉、玉ねぎを炒め、だし汁・調味料を加え調味する
3. 丼にご飯を盛り、2をのせる
4. 温泉卵をのせる

ラーメン



栄養量1食当り
熱量 301kcal
たんぱく質 14g
塩分 5.7g



《ワンポイントアドバイス》

忙しいときや調理が難しい場合はカップ麺を利用するのもよいでしょう。たんぱく質を豊富に含むチャーシューや煮卵を具材として用いるのもお勧めです。

亜鉛について

舌で味を感じる細胞の働きを保つためには亜鉛が必要です。通常の食事で十分とることができますが、食事の量が減っている場合は不足する可能性があります。亜鉛は肉類、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。

〈亜鉛を豊富に含む食品の一例〉



牛もも肉



かに缶



さんま



かき



うなぎ蒲焼き



間食にお勧めです。



がん放射線療法看護認定看護師からのアドバイス

“放射線治療と食事”

放射線療法は、放射線が当たった部位だけに効果を発揮します。

しかし、がん細胞の周囲にある正常細胞にも放射線が当たるため副作用が生じます。

照射部位に起こる副作用には、治療中から治療直後に起こる急性期のものと、治療後数年経ってから起こる遅発性のものがあります。

急性期の副作用の中でも全身症状として、食欲不振や悪心などの症状が起こることがあります。

また、食べることに関わる部位に放射線が当たることで局所の症状として、唾液分泌の減少がみられます。そのことにより口の中が乾燥し、舌で味を感じる細胞が影響を受けることで味覚の変化が起こります。

食欲不振や味覚の変化は、食事を美味しく食べることができないことにつながり、栄養をとれないだけでなく、食べる楽しみに大きく関わります。

症状は一定の期間が経てば回復してくるため、焦らずに少しでも美味しく食べられる工夫をしましょう。

食事のおいが気になるとき

問 治療の回数が増えるごとに、においにととても敏感になって食事ものどを通りません。

においをおさえる工夫を!



答 においをおさえる調理方法や食品などの工夫を試みましょう。

治療などで、においの経路のどこかに影響を受けた場合、においの感じ方に変化が起きてしまいます。

においの強い食品や料理は控える

においが充満する揚げ物を避ける。

魚や野菜を煮つける時は、香りの強い食材を組み合わせず使わないように。

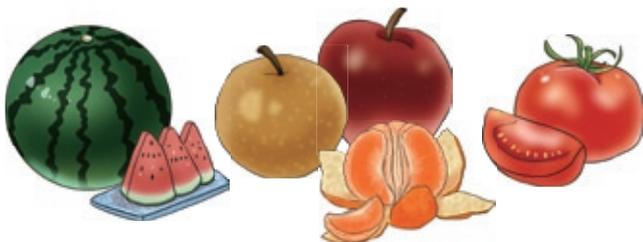
においの強い野菜

うど・せり・にんにく・セロリ・玉ねぎ・にら・春菊など

においの少ない食品や料理

水分の多い果物や野菜

(なし・みかん・スイカ・りんご・トマトなど)



冷たい麺、サンドイッチ、サラダ、酢物



プリン、シャーベット、ゼリー・寒天



卵豆腐・豆腐・ささみ

においの残りにくい肉や魚料理

(冷しゃぶ、南蛮漬けなど)



ご飯の炊きあがりやお粥のにおいなどは、吐き気を強めることがあります。温かい料理は特ににおいを強く感じます。少し冷ましてから食べるように。自分では調理せず、家族に料理を頼むか総菜を利用してはいかがでしょうか。

おい対策おすすめメニュー

あっさり素麺



栄養量1食当り
熱量 244kcal
たんぱく質 11g
塩分 3.1g



材料 (2人前)

干し素麺 …… 100g (2束)
干し湯葉 …… 20g
花麩 …… 4個
三つ葉 …… 10g
〈調味液〉
だし昆布 だしかつお
水 …… 400cc
醤油 …… 24cc
みりん …… 8cc
塩 …… 2g

作り方

1. 調味液を作り、水で戻した湯葉と花麩、下洗いして適当な大きさに切った三つ葉と軽く煮る。
 2. 素麺をゆでてザルにゆでこぼす。
 3. 2のゆでた素麺を碗に盛付け、1の調味液をかけ、湯葉と花麩、三つ葉を添える。
- ※ 急ぐ時は即席だしを用いる。

《おい対策のポイント》

温かい麺類が気になる場合は、冷やして食べましょう。調味液のにおいが気になる場合は、昆布だしと塩だけで味付けてみましょう。具材に、温泉卵や卵豆腐、きのこ類などを用いると変化が楽しめます。

トマトのプチゼリー



栄養量1食当り
熱量 23kcal
たんぱく質 0.9g
塩分 0.3g



材料 (2人前)

トマトジュース …… 200cc
粉ゼラチン …… 5g

作り方

1. トマトジュースに、少量の水で溶かした粉ゼラチンを入れ均等に混ぜながら温める。
 2. プリン型などの容器に1を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。
 3. 器に2を盛り付ける。
- ※ プリン型などの容器が抜けにくい場合は、少し湯に浸けると抜きやすくなります。

《おい対策のポイント》

ゼリー類は食べやすいので、市販のものも用いてみましょう。トマトジュース以外でも、野菜ジュースや、果汁を用いても変化が楽しめます。粉寒天を用いても異なった食感を味わうことができます。

ツナとハムのサンドイッチ



栄養量1食当り
熱量 332kcal
たんぱく質 13g
塩分 1.7g



材料 (2人前)

サンド用食パン …… 4枚
マーガリン …… 10g
スライスチーズ …… 2枚
レタス …… 2枚
A ハム …… 4枚
マヨネーズ …… 5g
B ツナ …… 40g
マヨネーズ …… 5g

作り方

1. 食パン1枚にマーガリンを塗り、スライスチーズとレタスを載せたものを2組作る。
2. 1の1組目にAを添え、食パン1枚を載せてはさむ。
3. 1の2組目にBの和えたものを添え、食パン1枚を載せてはさむ。
4. 1組目と2組目を包丁で切り分けて皿に盛る。

《おい対策のポイント》

具材にゆで卵や炒め卵、きゅうりなどを用いると変化が楽しめます。サンドイッチは冷たく食べ易い料理です。急ぐ時や、簡単に済ませたい時は市販品を用いましょう。

豚しゃぶサラダ



栄養量1食当り
熱量 125kcal
たんぱく質 13g
塩分 0.9g



材料 (2人前)

豚肉 …… 120g
キャベツ …… 30g
サニーレタス …… 10g
ねぎ …… 4g
トマト …… 120g
ポン酢 …… 20cc

作り方

1. 豚肉は熱湯をくぐらし冷水で冷ましておく。
2. トマトを切っておく。
3. トマト以外の野菜を水にさらして冷やしておく。
4. 水を切った野菜に豚肉を盛り、ポン酢やドレッシングをかける。

《おい対策のポイント》

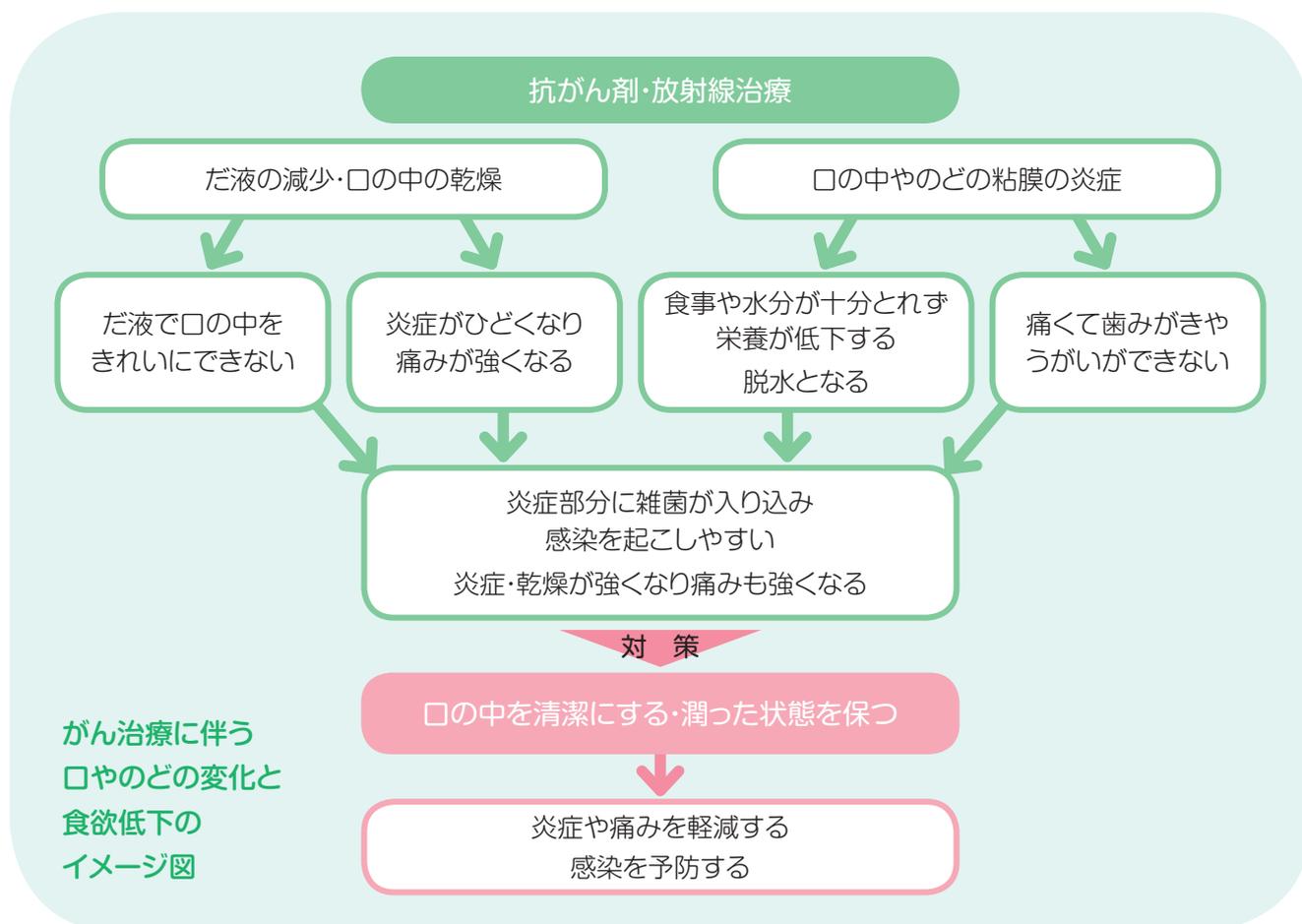
冷たくした肉類は臭いも和らぎ、食べやすくなります。具材に、蒸した鶏ささみやローストビーフ、ゆで卵、玉ねぎ、人参、パプリカなどを用いても変化が楽しめます。

“お口の中のケア”

抗がん剤治療や、頭頸部（特に口の中や咽頭部）の放射線治療により「口の中の炎症」や「だ液の減少・口の中の乾燥」が起ります。炎症や乾燥であれた粘膜は感染を起こしやすくなります。痛みなどで清潔が保ちにくいことで、口の中はますますあれするという悪循環となります。

早期から口の中の清潔と保湿ケアを行なうことで、悪循環を予防することが重要です。治療開始前に虫歯や歯肉炎をチェックし、必要があれば治療しておきましょう。治療開始後も定期的に通院し、専門的な衛生管理をしてもらうと安心です。

市販の硬い歯ブラシやヘッドの大きすぎる歯ブラシ、歯みがき剤（多くが研磨剤を含んでいます）は、粘膜を傷つける、奥歯が磨きにくいなどの理由で、適さないことがあります。市販のアルコールを含む液体歯みがき・洗口液は、刺激が強いためおすすめしません。炎症や痛みの状態に適した歯ブラシ、歯みがき剤があります。口の中の乾燥・だ液が出にくい状態を補うために、口腔保湿剤（ジェル型・スプレー型）をうまく使用しましょう。痛みが軽減するひとつの手段にもなります。これらの歯ブラシ・歯みがき剤・保湿剤などは口腔外科・歯科で手に入れることができます。



～ 食事のお悩みがある方へ～

当院では外来にて、がん患者さん向けの栄養食事指導を実施しています。栄養指導を受けていただくためには、医師の診察と栄養指導の予約が必要です。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談下さい。

場 所： 北館2階 外来2Bブロック 栄養指導室

日 時： 平日（月～金：祝日を除く）午前9時～12時00分／午後1時～4時30分
（予約枠の最終時間は午前が11時30分、午後は4時00分です。）

相談内容： がん治療に伴う症状別の食事対策や食事に関するお悩みについて管理栄養士がお伺いします。

※当院に入院中の場合も栄養食事指導を実施しています。医師・管理栄養士にご相談下さい。
（栄養食事指導は保険診療のため、指導料が必要になります。）



参考文献

1. 国立がん研究センター中央病院栄養管理室・がん患者栄養管理研究会監修・編集：食事に入った時のヒント（改訂版）、公益財団法人がん研究振興財団、2012
2. 山口健（静岡がんセンター）監修：がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう、女子栄養大学出版社、2007
3. 「がんの社会学」に関する合同研究班：がんよろず相談Q&A 第3集 抗がん剤治療・放射線治療と食事編、2007
4. 比企直樹（がん研究会有明病院）監修：がん研有明病院の抗がん剤・放射線治療に向きあう食事、女子栄養大学出版社、2014

がん症状別食事パンフレット作成プロジェクト

消化器外科 部長 松尾 宏一

地域医療連携室 室長 榎木 徳子

看護部 がん看護専門看護師・緩和ケア認定看護師 前滝 米子

看護部 がん化学療法看護認定看護師 乾 和江

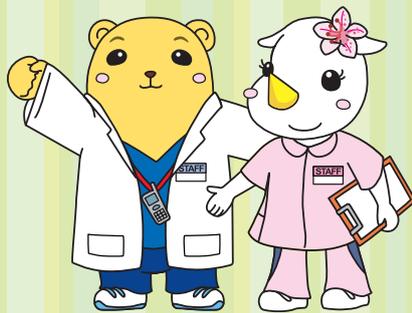
看護部 がん放射線療法看護認定看護師 枚岡 かおる

看護部 摂食・嚥下障害看護認定看護師 長谷川 優子

栄養科 栄養管理係長・管理栄養士 林 聡志

栄養科 がん病態栄養専門管理栄養士・管理栄養士 植木 明

栄養科 管理栄養士 望月 貴子



地方独立行政法人 京都市立病院機構

京都市立病院

がん患者さんご家族のための食事のヒント

2016年4月発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1番地の2

TEL 075-311-5311 FAX 075-321-6025

<http://www.kch-org.jp/>
