



がん患者さんと
ご家族のための
食事のヒント

最新版



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ご家族に向けて、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しました。2016年4月に発行したものを患者さんから要望の多いテーマを追加し内容を一新しています。

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が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、栄養士が入院中の患者さんに個別の食事相談を行っており、少しでも食べやすいものを一緒に考え、食事をお出ししています。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看護師・医師など、栄養士以外のスタッフも関わっています。このパンフレットが、患者さんにご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

第一章 がんと栄養

1	がん患者さんの栄養状態の特徴は体重減少と体力の低下	4
2	栄養の摂り方の基本的な考え方	5
3	放射線治療による食事への影響	6
4	化学療法（抗がん剤の治療）による栄養・食事への影響	6
5	消化器がんの術後と栄養・食事への影響	7
6	口腔衛生	7

第二章 症状別食事のヒント

1	食欲がないとき	8
2	味覚の変化があるとき	10
3	食事の臭いが気になるとき	12
4	口内炎・食道炎・喉の痛み	14
5	吐き気・おう吐があるとき	16
6	嚥下障害・通過障害があるとき	18
7	下痢や便秘があるとき	20
8	腸閉塞（イレウス）予防の食事対策	21
9	白血球減少時の食事対策	22
10	乳がん患者さんの食事について	23

第三章 消化管術後の食事対策

1	胃切除後の食事対策（分割食・ダンピング症候群対策等）	24
2	大腸術後の食事対策（排便障害・腹部膨満感・ストーマ対策）	26
3	食道がん術後の食事対策	27

第四章 手術前の食事のポイント

1	高血圧には減塩	28
2	肥満には減量	28
3	血糖コントロール	29
4	禁煙	29

第五章 がん予防の食事（サプリメント・食事療法等）

●	がんを防ぐための新12か条	
●	がんを治す食事療法について	
●	食事療法やサプリメント療法の考え方	
●	がん対策食ニュースレター「オリーブキッチン」について	30
●	食事のお悩みがある方へ（外来栄養食事指導の案内）	31

第一章 がんと栄養

1 がん患者さんの栄養状態の特徴は 体重減少と体力の低下

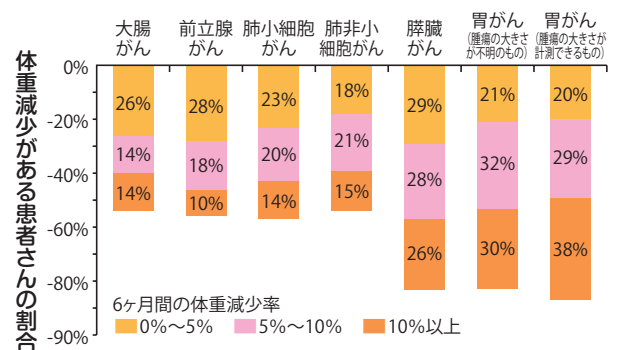
治療に栄養が大切な理由

- がんを治療していくためには、栄養不足にならないようにすることが大切です。
放射線や抗がん剤の治療等を受ける際、栄養状態が悪いと治療や薬の効果に影響します。
また、治療で起こる炎症などの副作用も悪化しやすくなります。
- がんになると体重減少を起こしやすい
がんによる代謝異常などを原因とした体重減少をきたします。
がんの種類によって体重減少の程度は変わります。
- 手術には多くのエネルギーと栄養素が必要になる
低栄養の状態にあると術後の組織の修復が不十分となり、感染症のリスクも高まるため、
場合によっては手術前から栄養状態を改善する必要があります。

体重減少の原因

- がんに対する悩みなどの精神的な食欲不振が起こる。
- 治療で起こる炎症などで食事量が減少する。
- がん細胞の代謝異常が体力や免疫維持に必要な栄養を奪う。
- がん細胞が炎症を引き起こす物質（サイトカイン）を増やして慢性炎症を起こす。
慢性炎症が続くと筋肉組織の分解が進んで体重が減少し、合併症を起こしやすくなる。
筋肉を落とさないためにも、適切な栄養をとって栄養状態を改善しましょう。

がん発症前の体重から6ヶ月間の
体重減少率 (3,047例の解析)



2 栄養の摂り方の基本的な考え方

体重減少を抑えるためには、高カロリー、高たんぱくになるよう食事内容を見直しましょう。

また、免疫力を高める食事の工夫も大切です。

食事は、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスのよいものにしましょう。

通常の食事で栄養が十分取れない場合は、間食や栄養補助食品などで補いましょう。

また、治療の影響で食欲がない、うまく食べられない時は症状別の食事の工夫を参考にしましょう。

カロリーアップの工夫

- 油はカロリーの高い食品なので、揚げ物やドレッシングを使った料理を増やしてみましょう。
- 飲み物は、牛乳や飲むヨーグルト、フルーツジュース、ポタージュスープなどを積極的に利用しましょう。

たんぱく質アップの工夫

- 筋肉を減少させないためにも肉、魚、卵、乳製品、豆類を取り入れたメニューを心がけましょう。

免疫力をアップする食事の工夫

- 免疫力を高めておくと、がん治療の副作用による体へのダメージも抑えられ、回復を早めることにつながります。
- 免疫力を高める栄養素としては、オメガ3系脂肪酸、ビタミンCやE、アルギニン、核酸、グルタミンなどが知られ、特に魚油やシソ油などに多く含まれるオメガ3系脂肪酸は、たんぱく質の分解や炎症を抑える効果があることで注目されています。

栄養バランスアップの工夫

- 少量でもいいので1日3食を食べて必要な栄養素を摂りましょう。
- 主食（穀類）、主菜（魚・肉・卵・豆類）、副菜（野菜・海藻・茸類）を毎食の食事に取り入れましょう。
- できるだけ多くの種類の食品を摂って、体に栄養素を取り込みましょう。

食事量が足りない時の工夫

- 経腸栄養剤や栄養補助食品を加えることで、効率的に必要な栄養を補いましょう。

治療の影響で食欲がない、うまく食べられない時の工夫

- 無理に食べることはせずに、食べたい時にすぐに食べられる食品を用意しておきましょう。
- 好きなものを少量ずつ小さな食器に盛るなど食欲が出る工夫を。
- 酢の物のようなサッパリとしたものや、アイスクリームなどの冷たいもの、スープやゼリーなどの飲み込みやすいものなどを利用してみましょう。

※詳しくは症状別の食事のヒント（8～23ページ）を参考に。

ターミナル期

- 余命1か月以内になると、代謝の変化が起こり栄養が取り込めなくなります。
栄養バランスを気にせず、好きなものを食べられるだけ、少量でも楽しく食事できれば、免疫力の向上が期待できます。できれば少量でも品数を少し多めにし、誰かと一緒に食べられる環境を作りましょう。

3 放射線治療による食事への影響

放射線治療を受けられる方へ

頭頸部がん、舌がん、口腔がん、食道がんなど、腫瘍の位置や、治療に伴う副作用で、かむ、飲み込むことが困難になる、味が分かりにくくなる場合があります。また食欲低下や吐き気で食事量の低下につながります。食事量が減ると体重減少や低栄養状態につながるため、食べやすくなるように工夫して良好な栄養状態で治療にのぞみましょう。

放射線治療の副作用は、治療中または終了直後に起こる「急性期の副作用」と終了後半年～数年後に起こる「遅発性（晩期）の副作用」があります。

●急性期の副作用

◆全身的な副作用

- ①倦怠感
- ②皮膚の炎症・色素沈着
- ③吐きけ・嘔吐
- ④食欲不振
- ⑤骨髄抑制（白血球、血小板、赤血球の減少）など

※骨髄抑制は放射線単独の治療の場合には起こることはありませんが、抗がん剤との併用療法の場合には強く出ることがあります。

急性期の症状は治療終了後、徐々に改善します。
唾液腺の機能低下は照射した放射線の量によっては回復が困難な場合があります。

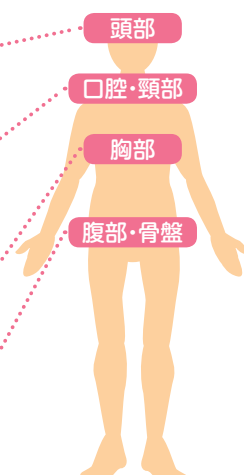
◆局所的な副作用

頭痛、吐きけ、めまい、脱毛

口腔・咽頭・食道の粘膜の炎症による疼痛、嚥下障害、唾液腺の機能低下による唾液の分泌減少（口内乾燥）、味覚変化

食道の粘膜の炎症による疼痛、嚥下困難、まれに肺炎による息切れ、発熱

吐きけ・嘔吐、下痢
膀胱炎による頻尿、排尿困難



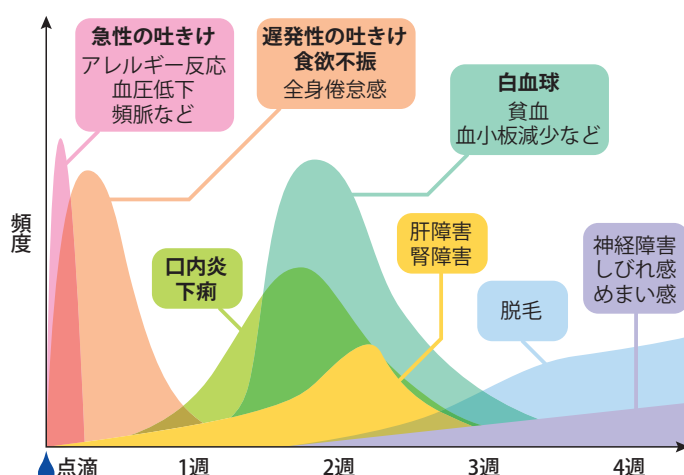
●遅発性の副作用

急性期のものに比べ重篤なものが多いですが、すべての方に起こるわけではありません。
照射した放射線の量や性質、治療した部位によって大まかな予測ができます。

4 化学療法（抗がん剤の治療）による栄養・食事への影響

化学療法は、抗がん剤を使う治療のことです。治療による脳や消化管への刺激が、食欲の低下や味覚の変化、口内炎、吐き気や便秘・下痢などをおこし、食事量の低下や栄養不足につながりますが、脱水・絶食にならなければ特に心配は要りません。治療前に食事で腸内環境を整えて免疫力を高め、栄養状態をよくしておくと、治療開始後に現れる副作用による体へのダメージを少なくし、回復を早めることにつながります。

化学療法によるおもな副作用の出現時期と症状



「もっと知ってほしいがんと栄養のこと」より引用

5 消化器がんの術後と栄養・食事への影響

外科手術（消化器）の場合のおもな後遺症

●開腹手術の場合

腸閉塞（イレウス）	手術後、癒着により腸内容物の通過障害が起こり、腹痛や嘔吐を起こしてしまう場合があります。
-----------	--

●大腸切除の場合

排便障害	軟便・下痢	大腸からの水分・電解質の吸収の減少により、軟便や下痢になりやすくなります。
	便秘	大腸での食物を動かす運動の障害や、生活の変化・精神的ストレスなどで便秘になりやすくなります。
	頻便	直腸の手術の場合は、便を貯留する機能が弱くなり、排便の回数が多くなりやすくなります。
腹部膨満感		大腸での食物を動かす運動の障害などによる通過不良で、おなかが張りやすくなります。

●胃切除の場合

ダンピング症候群	（初期）胃切除により、胃の中で混ぜ合わされていた食物が急に腸の中へ流れ込むようになるために、食事中または食事直後に不快な症状が起こります。	
	（後期）胃切除により、腸から急激な吸収が起こり、それに反応して、食後2～3時間頃に発汗、動悸、全身倦怠感などの低血糖症状が起こる場合があります。	
貧血	鉄分・ビタミンB ₁₂ の吸収が悪くなることにより起こりやすくなります。	
骨粗鬆症	カルシウムの吸収が悪くなることにより起こりやすくなります。	
逆流性食道炎	特に胃全摘手術や噴門側胃切除の場合、逆流を防止する弁の働きが悪くなって起こりやすくなります。	
しびれ・めまい	胃全摘手術でビタミンEの欠乏により起こる場合があります。	

6 口腔衛生

Q がんの治療に際して、医師から口の中の衛生を保つよう勧められました。

A がん治療の前に口の中をきれいにとしておくことはとても重要です。

口腔内には数十億個の細菌が存在しており、普段は悪さをしない細菌も、がん治療中に大きなトラブルを引き起こすことがあります。

外科手術では、人工呼吸器の管を口から気管まで入れて全身麻酔を行なう際に、手術後数日間は呼吸機能が低下することが知られています。そのため口腔内が汚れたままで手術を受けると、細菌が気道に流れ込み肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こす危険性があります。

抗がん剤の治療や口の周辺への放射線の治療では、口の粘膜が荒れたり（口内炎）、唾液の分泌量が低下する副作用が出る場合があります。

また、免疫が低下するため、口腔内の細菌が多いと感染症を起こしやすくなります。口の管理が悪いと、味覚障害の原因にもなります。

がん治療の影響で口が痛くなったり、十分に食事がとれなかったりすると、口腔内のお手入れは億劫になりがちです。口腔内の掃除をすることで細菌数はゼロにはできませんが、その数を減らすことは可能です。

毎食後に歯みがきやうがいをし、舌の汚れ（舌苔）も落とすようにして、口腔内を清潔にするよう心がけましょう。体調によって食事が食べられない（食べていない）ときも、ケアをしなければ口腔内が汚れていきます。食べていない時でも、うがいや歯磨きを欠かさず行いましょう。

第二章 症状別食事のヒント

1 食欲がないとき

Q 食べられないでいます。
体重もかなり減って心配です。

A 身体と心の調子に合わせて無理をせず、食べたいもの、食べられるものを摂ることから考えましょう。まずは、十分な水分補給からはじめましょう。
さっぱりとしたものが食べやすいですが、エネルギーとたんぱく質が不足します。ごはんやパン、めん類に、魚や肉、卵、大豆製品、乳製品を組み合わせた料理がお勧めです。

食欲がない時の食事の工夫

- 1回の食事が多く食べられない時は、回数を増やして補う
- いつでも食べられるように作り置きや冷凍保存を
- 卵や乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を利用する
- 漬物などを添える。味付けを濃くする
- 食べる場所を変えたり、音楽を聴くなど気分転換を図る



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。

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

食べやすい食品

- ゼリーやアイス、果物やジュース、ヨーグルト等
- ドレッシング、マヨネーズ、生クリーム等（料理に加えるとカロリーアップが図れる）
- レモン、酢のもの、トマト、カレー粉、コショウ等の香辛料



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



ワンポイント

経腸栄養剤、栄養補助食品

食事が増えない場合、経腸栄養剤や栄養補助食品を利用してみましょう。
甘い味のものが多いですが、凍らせたり、料理に加えたりすることでとり入れやすくなります。
体重減少が続く場合、原因に応じた栄養剤の選択が必要です。
担当医や管理栄養士に相談しましょう。

★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。



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。

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

- ねぎを刻む。(もしくは刻みねぎを購入する。)
- うどんをゆで、温めためんつゆをかける。
- 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

- みそダレの材料を混ぜる。
- 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。
- オーブントースターで焦げ目がつくように焼く。
- 和風だしと醤油を合わせて温め、だし汁を作る。
- 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。

いつでも食べられるように、作り置きや冷凍保存を



朝一番にお茶やお水を飲んで胃が働く準備をしておくのもいいでしょう。

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。食べる時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。

2 味覚の変化があるとき

Q 治療をはじめて味覚がおかしくなり、食欲が減退しました。

A 治療の副作用で一時的に味覚が変化するため甘みや苦みを強く感じ、食べ物の味がしなくなり砂を噛んでいるように感じることがあります。要因としては、味や臭いを感じる細胞などの感受性の低下が考えられます。食事の前に水やお茶を飲んだり、お口の中を清潔に保つ（口腔ケア）が必要です。



お口の中を清潔に

味を感じない、薄く感じる場合

- だしのうま味やカレーやソースなどでアクセントを付ける
- 人肌程度の温度が味を感じやすい
- 酢の物や果物、汁物を試してみる



清し汁



カレーライス



お好み焼き

苦味や金属の味がする場合

- 塩味を控えめにし、だし風味や柑橘類、酸味を利用する
- 塩味や醤油が苦く感じる場合は味噌を試みる
- ごま、わさび、大葉、海苔などの薬味や香辛料などで味にアクセントをつける
- ガムやキャラメルなどで口直しをする



レモンを添えた焼魚



ゴマ和え



人肌程度の温度

甘みを強く感じる場合

- 砂糖などの甘みを控える
- だしを効かせた味付けにする
- 酢の物、果物、香辛料の利いた料理が食べやすい



酢の物



果物



ガムなどで口直し

ワンポイント

亜鉛

治療による味覚異常のほかに、亜鉛不足でも症状は起こります。亜鉛は牡蠣やレバー、鰻などに多く含まれますが、亜鉛を効率良く摂れる栄養補助食品もあります。

★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。

おすすめメニュー

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》

食欲がなく味覚がわからないときは、回転寿司をお勧めします。少しずつ色々な食材や味を自分で選べるできるので、食事量を増やせます。

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。

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

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・調味料を加えて調味する。
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。

味覚に関係する亜鉛のほか、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を含んでいます。ピュアココア(純ココア)がおすすめです。

糖質と食物繊維を豊富に含んでいます。フルーツ入り、玄米入りやチョコ味などもあります。食感の変化も楽しめます。



+ココア

ヨーグルトの
プラスレシピ



いつものヨーグルトに
「プラス1」の食材で
栄養UP



+コーンフレーク



+オリーブ
オイル



+きな粉

意外な組み合わせですが、まろやかな味わいになります。オリーブオイルにはオレイン酸が多く含まれ、酸化しにくく動脈硬化を予防する働きがあります。エネルギーUPには最適です。

たんぱく質と食物繊維を増やすことができます。ヨーグルトにも溶けやすく相性◎です。

レモネード

材料(2杯分)

レモン …… 1 個
砂糖 …… 30g
はちみつ …… 20g

作り方

【レモンシロップ】

レモンを塩で揉み洗いし、瓶やタッパーなどに薄く切ったレモン、砂糖、はちみつを入れ、4～5回軽く振って冷蔵庫で1～2日間保管する。

【レモネード】

大さじ1杯の自家製レモンシロップをグラスに入れ、適量の炭酸水を注ぎ混ぜる。

【ホットレモンティー】

大さじ1杯の自家製レモンシロップをマグカップに入れ、適量のお湯を注ぎ混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

味覚には五味(甘い・辛い・酸い・苦い・塩辛い)がありますが、治療により味覚減退となっても酸味は減退しにくいと言われています。レモネードやホットレモンティーなどを間食に試してみてもいいでしょう。

3 食事の臭いが気になるとき

Q 食べ物の「におい」が
とても気になり出しました。

A 臭いを抑える調理方法や食品などを選ぶ
工夫をしてみましょう。

臭いを減らす工夫

- 臭いの強い食べ物を控える
ニンニク・ニラ・ネギなどの香味野菜や魚料理等
- 臭いを抑える工夫をする
温かいと臭いを強く感じやすい
冷やした方が食べやすくなる
炊き立てご飯 → 冷やご飯 しゃぶしゃぶ → 冷しゃぶサラダ
- 食材の臭みを取る方法
魚や肉は生姜や梅、柚子などを使う
煮魚 → 焼き魚、刺身等
- キッチンの換気、調理の時短
レトルトやインスタント食品、冷凍食品やお総菜などを
上手に利用
- 味付けをシンプルに
醤油や味噌味 → 塩味だけのシンプルな味付け



ニラ



にんにく



ネギ



炊き立てご飯



寿司ご飯



煮魚



焼き魚



刺身



冷凍たこ焼き



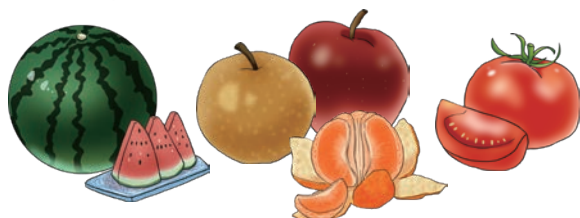
レトルト食品



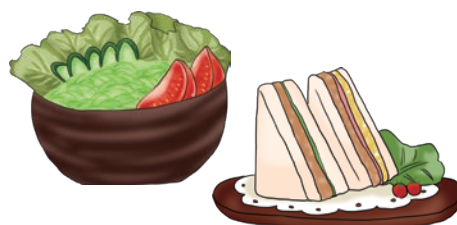
カップ麺

食べやすい料理

- 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)
- プリン、シャーベット、ゼリー、寒天、ジュース等



- 冷たい麺、サンドイッチ、サラダ、酢の物
- 卵豆腐、冷ややっこ、冷たく冷やした蒸しささみ、冷しゃぶ、南蛮漬け等



に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
花麴 …… 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麴、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、湯葉と花麴、三つ葉を添える。
- ※ 急ぐ時は即席だしを用いる。

《に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。

《に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。

《に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。

《に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。

4 口内炎・食道炎・喉の痛み

Q 口の中が痛くて
何も食べられません。

A 化学療法により口の中の粘膜細胞が傷つき、唾液が減少し口の中が乾燥するなど口内炎を起こすことがあります。白血球減少により感染を起こしやすく口腔ケアが大切です。放射線治療でも唾液が出にくくなり、口腔内の乾燥し傷つきやすくなります。口の中の粘膜を刺激しないよう食事や口腔ケアに注意しましょう。

飲み込みやすく痛みの低減する食事の工夫

- なめらかでのごしのよい薄味の料理
- 冷たい料理を先に食べる
- バター・マヨネーズなどを使った油分が多い料理（脂肪の膜がのどの通りを助ける）
- ストローで飲む



マヨネーズ



バター



玉子豆腐



ストローで飲む

食べやすい料理

- 雑炊、パン粥、おかゆ、卵豆腐、茶碗蒸し、豆腐料理、野菜の煮物等
- 冷たいスープ、とろろ汁、プリン、アイスクリーム等
- グラタン、フレンチトースト、ポテトサラダ等



雑炊



アイスクリーム

グラタン
(冷まして食べましょう)

とろろ汁

作り方

素材がまとまってツルンと喉を通るように長イモ150g、だし汁150ml、酒、みりん、醤油各小さじ1をミキサーにかけ青のりを散らす。

《ポイント》

具材と汁が喉を通過する時にバラつく汁物は飲み込みにくい。とろろの量が多過ぎないように注意。



避けた方がよい食品

- 刺激物、熱い物、味の濃い物
- 硬い物、炭酸飲料等

オレンジ、みかんなど
柑橘類

キムチ



硬い煎餅



炭酸飲料

おすすめメニュー

スムージー

栄養量1食当り
熱量 196kcal
たんぱく質 7.3g
塩分0.2g



材料 (2人前)

牛乳…………… 400cc
バナナ…………… 1本
ミカン缶…………… 60g

作り方

1. ジッパー付の袋にバナナとミカン缶を入れて封をして手でつぶす。
2. 1へ牛乳を200cc加えて、缶詰のシロップをお好みで加える。
3. 2を冷蔵庫で2時間凍らせ、凍ったら袋のまま手でつぶす。
4. 3に牛乳200ccを入れて混ぜれば完成。(牛乳の他、飲むヨーグルトや豆乳でも作れます。)

《ワンポイントアドバイス》

ミキサーいらすのお手軽なスムージーです!

冷製コーンポタージュ茶碗蒸し

栄養量1食当り
熱量 150kcal
たんぱく質 7.2g
塩分1.2g



材料 (2人前)

コーンスープの素 …… 1袋
お湯…………… 150cc
卵…………… 1個

作り方

1. コーンスープの素にお湯150ccを入れる。
2. 割りほぐした卵を1に混ぜる。
3. 2を茶こしで濾し、耐熱容器に入れ、ラップ等で蓋をする。
4. 電子レンジ200Wで15～20分加熱する。(使用する電子レンジによって時間は調整が必要です。)
5. 粗熱をとって冷蔵庫で冷やしたら完成。

《食べやすさのポイント》

コーンスープの素を入れることで塩味が緩和され、食べやすくなります。

軟らか麻婆豆腐

栄養量1食当り
熱量 183kcal
たんぱく質 15.4g
塩分 1.8g



材料 (2人前)

絹ごし豆腐…………… 250g
鶏胸ミンチ…………… 80g
人参…………… 15g
ねぎ…………… 15g
★水…………… 60cc
★砂糖…………… 6g
★赤味噌…………… 16g
★醤油…………… 6cc
★料理酒…………… 6cc
★おろし生姜…………… 2g
片栗粉…………… 5g

調味料

作り方

1. 人参とねぎはみじん切り、豆腐は1.5cm角に切る。
2. 鍋に★の調味料をすべて入れ加熱し混ぜる。
3. 鍋に人参、ねぎ、鶏肉を入れて軟らかくなるまで混ぜながら煮る。
4. 豆腐を加えて煮る。
5. 火を止めて、水溶き片栗粉を少しずつ回しかける。弱火にして、トロミがつくまで混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

辛みのない、優しい味の麻婆豆腐です。とろみがあり、飲み込みやすく、たんぱく質がしっかりとれるメニューです。

フレンチトースト

栄養量1食当り
熱量 329kcal
たんぱく質 12.8g
塩分 1.0g



材料 (2人前)

食パン (6枚切り) …… 2枚
卵…………… 2個
牛乳…………… 100cc
砂糖…………… 6g
油 (or バター) …… 10g

作り方

1. パンを1/4 に切る。
2. ボールに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。
3. 2に食パンを入れて浸す。
4. フライパンに油をひき3のパンを焼く。
5. 軽く焼き色が付いたら裏返し、反対の面を焼く。

《ワンポイントアドバイス》

卵液に浸す時間が長いほど軟らかくなります。前日の夜に卵液に浸し、冷蔵庫に保管、翌朝にパンを焼くのもよいでしょう。

5 吐き気・おう吐があるとき

Q 吐き気やおう吐により食事がとれなくなり、とても心配です。

A 抗がん剤の種類と量によって吐き気やおう吐が起きることがあります。治療開始後の数時間から起こり5～7日程度で症状が和らぐことが多いようですが個人差があります。吐き気止めを使って症状を抑えることができますので、まずは医師・看護師に相談しましょう。その上で食事の工夫を試してみてください。吐き気止めのお薬を用いた場合には、眠くなって食事が摂れないことがあります。水分や電解質（塩分やカリウムなど）の補給は大切です。また、臭いや味の強い食品、温かい食品や油っぽい食品は吐き気を誘うため、冷たくさっぱりとした食品を選びましょう。

吐き気・嘔吐を軽減する食事の工夫

- 吐き気があるときは無理に食べなくても大丈夫ですが、少し治ったらゼリーやシャーベット、アイスクリームから始めてはいかがでしょうか
- 気分の良い時に食べたいものを少しずつ食べる
- いろんな食品を使わずシンプルな料理から試してみる
- 脱水にならないようタイミングをみて水分を摂りましょう。水やお茶のほか、スポーツ飲料やスープ、みそ汁などもよいでしょう
- レモン水や冷水でのうがいや、歯みがきをすると吐き気が治まりやすい



ゼリー



具なしの野菜スープ



スポーツ飲料



うがいや歯みがき

避けた方がよい食品

- 脂肪分の多い料理（焼肉、フライ等）や繊維質の多い食品（ごぼう、レンコン等）
- 刺激物、カフェイン等
- にんにく、ねぎ、生玉葱、にら、納豆等の臭いの強いもの



焼き肉



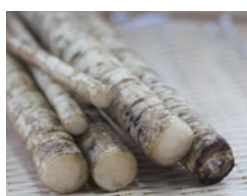
天ぷら



唐揚げ



こんにゃく



ごぼう



キノコ類



ワンポイント

脱水予防に水分補給を

経口補水液を利用して、水分と電解質を少しずつ時間をかけて補給しましょう。



おすすめメニュー

かぶと春雨の スープ

栄養量1食当り
熱量 38kcal
たんぱく質 1.6g
塩分 1.5g



材料 (2人前)

小かぶ …… 50g (1/2ヶ)
春雨 …… 10g
カニカマ …… 2本
コンソメ …… 6g
水 …… 350ml

作り方

1. 水と切った小かぶを鍋に入れ、中火で5分茹でる。
2. 1にコンソメとほぐしたカニカマと春雨を入れてさらに5分煮る。
3. 器に盛付けて出来上がり。お好みで黒コショウを振ってもOK。

《ワンポイントアドバイス》

余った分は冷蔵保存できます。かぶがなければ大根でも作れます。

万能レモン だれ

栄養量10cc当り
熱量 10kcal
たんぱく質 0.4g
塩分 0.7g



材料 (200cc分)

レモン汁 …… 75cc
しょうゆ …… 75cc
砂糖大さじ …… 32g
お湯大さじ …… 50cc
こしょう …… 少々

作り方

1. 湯と砂糖を容器に入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
2. 1にレモン汁としょうゆを入れてさらに混ぜる。
3. お好みでこしょうを入れる。
4. 容器に軽くラップをかけて、電子レンジで(500W)で1分30秒温める。

《ワンポイントアドバイス》

混ぜるだけで簡単に作れ、肉や魚にかければさっぱりと食べられます。

トマトのおろし ポン酢和え

栄養量1食当り
熱量 31kcal
たんぱく質 2.0g
塩分0.8g



材料 (2人前)

トマト …… 100g
大根おろし …… 140g
塩昆布 …… 4g
ポン酢 …… 10cc
かつお節 …… 少々

作り方

1. トマトは乱切りにする。
2. 大根をおろし、水をきる。
3. トマト、大根おろし、塩昆布、ポン酢を和える。
4. 器に盛付けて、最後にかつお節をふりかけてできあがり。

《ワンポイントアドバイス》

火を使わずに簡単に作れます。酸味と旨みで食欲をそそります。

サラダ茶そば (うどん)

栄養量1食当り
熱量 316kcal
たんぱく質 24.5g
塩分 3.0g



材料 (2人前)

茶そば乾麺 …… 120g
(または、
ゆでそば二玉300g、
ゆでうどん二玉360g)
ささみ二本 …… 120g
(または、
缶詰ささみフレーク)
プチトマト …… 6個
サラダ菜 …… 10g
万能レモンだれ …… 60cc

作り方

1. 茶そばは6分ゆでる。
(または、ゆでそば or ゆでうどんを水で洗いほぐす。)
2. ささみをラップに包みレンジで約1分加熱。
3. プチトマトは半分に切り、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎる。
4. 器に盛付け、万能レモンだれを回しかける。

《ワンポイントアドバイス》

ささみはクセがなく食べやすく、たんぱく質豊富な栄養価の高い食材です。

6 嚥下障害・通過障害があるとき

Q 食べ物が飲み込みにくく、
つかえ感があるがあります。

A 食べ物が食べにくくなる症状として嚥下障害と通過障害があります。
嚥下障害は、飲み込みに関わる神経ががんによって圧迫され飲み込みがうまくできなくなることで、誤嚥して（食べ物が気道に入って）肺炎を起こす可能性があります。
通過障害は、がんが消化管を圧迫し患部が狭くなり食べ物が通りにくくなることです。
よくかんでゆっくり食べ、食物が誤って気道に入らないよう食べる姿勢にも注意が必要です。
また、細菌感染を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことも大切です。

飲み込みや通過に障害があるときの食事の工夫

- つるっとして飲み込みやすい料理や水分を多く含む料理を選ぶ
（例）あんかけ、ゼリー、プリン、ムース
- 食事が十分に摂れない場合、ゼリータイプの栄養補助食品を利用する
- むせなく食べるには、トロミ調整剤を使ってお茶や料理にとろみを付ける



プリン、ムース



粥、おじや



魚のあんかけ



中華丼

避けた方がよい食品

- 硬いもの、繊維質のもの、パサパサしたもの、水分と固形物が混ざっているもの、口の中ではりつくもの、べたつくもの



キノコ類



海藻類



高野豆腐

スタミナ丼

栄養量1食当り
熱量 477kcal
たんぱく質 19.9g
塩分 2.2g



材料(2人前)

ご飯…………… 300g
うなぎの蒲焼き …… 2/3尾
山芋…………… 2/5本
オクラ…………… 4本
だし醤油…………… 適量
海苔、わさび、山椒など

作り方

1. うなぎを食べやすい大きさに切り、フライパンでたれ、酒大さじ1杯と共にさっと煮る。
2. オクラは輪切りにしてレンジで1分間加熱する。
3. 山芋は皮をむいてすりおろす。
4. 丼にご飯、うなぎの煮汁、とろろを入れ、1のうなぎとオクラをのせる。お好みで海苔、わさび、山椒を添える。

《ワンポイントアドバイス》

オクラととろろのネバネバが飲み込みをスムーズにしてくれます。
うなぎは亜鉛が豊富で味覚異常にも効果的です。

パンシチュー

栄養量1食当り
熱量 316kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 2.3g



材料(2人前)

鶏のクリーム煮
（市販のレトルトなど） …… 2袋
食パン（6枚切） …… 2枚
粉チーズ…………… 適量

作り方

1. パンの耳を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱皿へパンを入れ、鶏のクリーム煮を上からかける。
3. お好みで粉チーズをふりかけオーブントースターで10分程度、こんがり焼き目がつくまで焼く。

《ワンポイントアドバイス》

パンをシチューや牛乳などの水分に浸すと食べやすくなり、エネルギーとたんぱく質を手軽にとることができます。

かみにくい場合の食事の工夫 -----

- 軟らかい食品を選ぶ。食べ易い大きさに切る
(例) はんぺん、肉団子、卵とじ、卵豆腐、冷や奴等
- 下処理で一手間かけて軟らかく
(例) 肉をたたく、隠し包丁、繊維を断つ、皮を除く、生姜汁に漬ける
- 押し潰せる軟らかさに調理
(例) 圧力鍋を利用し軟らかく調理する(野菜の煮物やシチュー)
- 口の中でばらつく場合、「たれ」「あん」「あえ衣」でまとめる
(例) あんかけ、マヨネーズあえ、白あえ等



はんぺん



肉団子



軟らかく煮る



シチュー

飲み込みにくい場合の食事の工夫 -----

- すべりよくまとまり、ベタつかない形態に調製する
(例) とろろかけご飯、豆腐、煮こごり、ゼリー寄せ等
- 食べにくいものは水分を補う
(例) フレンチトースト、パンがゆ、揚げ煮、あんかけ、ポタージュ等
- 水分がむせる場合はとろみを付けたり、ゼリー状に調製する
(例) 水とき片栗粉、ルー、ゼラチン、寒天等



ミキサー



細かく刻む

通過障害がある場合の食事の工夫 -----

- 軟らかく、飲み込みやすい硬さに調製する
(例) おじや、温かい麺、温泉卵、豆腐、軟らかく煮た野菜の煮物
- 少量ずつ、よく噛み砕いて食べる
- 刻んだり、ミキサーにかける

つくね ハンバーグ

栄養量1食当り
熱量 341kcal
たんぱく質 18.7g
塩分 3.8g



材料(2人前)

★鶏挽肉 140g
玉葱 1/2 個
★ヨーグルト 50g
★卵 1 個
★片栗粉 18g
★塩 1.5g
〈たれ〉
酒 15cc
醤油 36cc
みりん 36cc
砂糖 14g

作り方

1. 玉葱はみじん切りにする。
2. 1に★を入れこねる。
3. 一口大に形成する。
4. 耐熱容器に並べラップをかけ、レンジで4分(火が通るまで加熱)。
5. フライパンにたれの調味料を入れ、とろりとするまで加熱する。
6. 4に5を絡め完成。

大根おろしの さっぱりスープ

栄養量1食当り
熱量 85kcal
たんぱく質 4.3g
塩分1.4g



材料(2人前)

大根 250g
卵 1個
★がらスープの素 5g
★醤油 12g
★塩 0.5g
★こしょう 少々
水 300ml

作り方

1. 大根をすりおろす。
2. 水に★を入れ一煮立ちさせる。
3. 2に大根おろしを入れ、沸騰するまで加熱。
4. 卵を溶きほぐして入れ、卵に火が通れば完成。

7 下痢や便秘があるとき

1 下痢があるとき

Q 治療によってなぜ下痢が起こるのですか？ 食事で気をつけることは？

A 一部の抗がん剤や腹部への放射線照射の影響により腸粘膜が刺激され、下痢を引き起こすことがあります。脱水予防のため、下痢が続くときには水分と電解質の補給が必要です。

下痢のときの食事の考え方

- 下痢で失われるミネラルと水分は経口補水液を利用し、こまめに少量ずつ飲む
- 炭水化物をよく加熱したお粥やうどんなどの消化の良い塩味がある料理がお勧め



こまめに飲む

避けた方がよい食品

- アルコール、カフェイン、脂肪分の多い料理、食物繊維の多い食品、酸味や刺激物、冷たい物等



アルコール類



カフェイン飲料



揚げ物類

2 便秘があるとき

Q 便秘がひどく、食欲もなくなりました。

A 鎮痛薬で便秘となる場合や、精神的ストレスや腹水による消化管の運動機能が低下など要因は様々です。生活リズムを整えて食事内容の改善で便秘を解消しましょう。

便秘のときの食事の工夫

- 十分な水分補給を
- ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品や適度な食物繊維の摂取を
- 適量の油脂は便を軟らかくする作用がある



ヨーグルト



乳酸菌飲料

卵のあんかけ

栄養量1食当り
(卵あんのみ)
熱量 120kcal
たんぱく質 7.7g
塩分 3.7g



材料(2人前)

ご飯茶碗 …………… 2杯分
(240g程度)
卵 …………… 2個
めんつゆ …………… 100cc
(2倍濃縮タイプ)
水 …………… 300cc
片栗粉 …………… 3g
(30ccの水で溶く)
薬味(お好みでネギなど)

作り方

1. めんつゆと水を鍋に入れ、火にかける。
2. 沸騰したら一度火を止め、水溶き片栗粉を混ぜながら入れる。
3. 再度火を付け、とろみが付くまで弱火で加熱する。(薬味等入れる場合このタイミングで入れる。)
4. 卵を割りほぐし、だしの中へ回し入れ混ぜる。
5. 好きな食材にかけて完成。

《ワンポイントアドバイス》

ごはんや麺類、豆腐などに掛けて食べられ、消化も良くお腹に優しい1品です。

りんごのコンポート

栄養量
(りんご1個分)
熱量 220kcal
たんぱく質 0.6g
塩分 0g



材料(りんご1個分)

りんご …………… 1個
砂糖 …………… 15g
水 …………… 15cc
レモン汁 …………… 5cc

作り方

1. りんごを8等分にカットし、皮をむき、芯を取る。
2. 耐熱容器に1を入れ、上から砂糖、水、レモン汁をかける。
3. ラップをし、レンジ(600W)で3分。材料を混ぜ、3分加熱。
4. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。

《ワンポイントアドバイス》

下痢の時に失われるカリウムが りんご には豊富に含まれます。ペクチンという水溶性食物繊維も含まれ、下痢や便秘解消に効果的です。

8 腸閉塞（イレウス）予防の食事対策

Q 便秘や下痢を繰り返し腹痛が続きます。
空腹感がありますが食べても大丈夫でしょうか？

A 開腹手術をすると腸同士や腸と腹壁がくっつく癒着が起こり、この癒着した部分を中心に腸が曲がったりねじれたり、ほかの腸が圧迫されて腸がつまる腸閉塞（イレウス）の症状を起こすことがあります。

腸がつまると腸の中に消化した食べ物やガスがたまって動かなくなり、お腹がはったり、腹痛、吐き気やおう吐などが起こります。

食事に注意していても腸閉塞（イレウス）を完全に防ぐことはできませんが、できるだけ起こしにくくする工夫が必要です。原則、食事制限はありません。切除後は腸運動が十分に回復していないこともあるので、少しずつゆっくりとよく噛んで食べましょう。また、腹八分目として食べ過ぎに注意することも大切です。

手術後3カ月間は 段階的に食事を進める

- 手術後1～2カ月間は、なるべく軟らかく調理した食品を摂る
（例）軟らかめのご飯やお粥、煮込んだうどん等
- 大腸粘膜を刺激し負担をかけやすい食品はある程度抑え、体調を見ながら徐々に増やす
 - × 硬くて食物繊維が多い野菜や山菜、海藻、果物等
 - × 発酵食品、刺激物、アルコール飲料等



お粥



煮込みうどん

消化の悪い食品

- ごぼう、セロリ、たけのこ、山菜、海藻、きのこ、こんにゃく等
- 豆類（納豆、大豆、小豆、枝豆）※豆腐は問題なし、貝類等
- 栗、ナッツ、さつま芋、とうもろこし、ドライフルーツ、パイナップル等
- 脂の多いラーメン、フライ、天ぷら、唐揚げ等



こんにゃく



たけのこ



山菜、きのこ



揚げ物類

いろいろ野菜の卵雑炊

栄養量1食当り
熱量 237kcal
たんぱく質 10.5g
塩分 1.4g



材料(2人前)

炊いたご飯……………2膳
冷蔵庫に余っている野菜
卵……………2個
だし汁……………200cc
（和風かつお、コンソメ、
鶏ガラなどお好みで）
醤油……………6cc

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. だし汁で1の野菜を煮る。
（中火～強火）
3. 2に炊いたご飯を入れ、ほぐしながらさらに煮る（弱火～中火）。
4. 割りほぐした卵を3に流し入れ火を止める。

《ワンポイントアドバイス》

ハウレン草や白菜など軟らかい葉物野菜を選びましょう。

冷凍野菜で簡単ポタージュ

栄養量1食当り
熱量 146kcal
たんぱく質 4.6g
塩分 1.7g



材料(2人前)

冷凍かぼちゃ……………100g
（皮なし）
水……………100cc
牛乳……………200cc
コンソメ……………固形1個
塩……………小さじ1/4
バター……………大さじ1

作り方

1. かぼちゃをレンジにかけ柔らかくする。皮がついている場合は皮をむく。
2. 鍋に1と水、コンソメをいれ、火にかける（中火）。
3. 2に牛乳を入れ、弱火にして一煮立ちさせる。
4. 塩、バターを入れ、味を調える。

《ワンポイントアドバイス》

硬いかぼちゃは皮むきやカットが面倒ですが、冷凍食品を使えば楽々です。

9 白血球減少時の食事対策

Q 白血球数の減少時に食事は何に気をつければよいのでしょうか？

A 抗がん剤が骨髄に影響を与えるために、白血球や血小板が減少すると、感染しやすくなったり出血しやすくなったりします。衛生管理に十分注意しましょう。白血球を増やす食品は知られていません。

白血球数が低下した時の食事の考え方

- 加熱して食べれば、何を食べても問題ありません

感染防止の工夫

- 調理や食事の前の手洗い
- 生野菜と肉や魚を扱う包丁やまな板は分ける
- 新鮮な食材を選び、十分に火を通し、調理後は早めに食べる



十分な加熱



手洗い



まな板の使い分け



新鮮な食材選び

避けた方がよい食品

- なま物
(例) 生卵、生の豆腐、生肉、刺身、生野菜、生果物、生クリーム等
- 雑菌が繁殖しやすい食品
(例) 自家製ヨーグルト、納豆、カビを含むチーズ、ドライフルーツ、乾燥芋、自家製漬物等
- 口の粘膜を傷つけるもの
(例) せんべい、フライの硬い衣、硬いナッツ等



生卵



刺身



納豆

冷やし中華

栄養量1食当り
熱量 474kcal
たんぱく質 17.6g
塩分3.8g



材料(2人前)

中華麺(生) … 2玉(220g)
ハム … 4枚(30g)
卵 … 1個
片栗粉 … 3g
水 … 5cc
サラダ油 … 適量
もやし … 100g
〈たれ〉
だし汁 … 100cc
しょうゆ … 36cc
砂糖 … 9g
酢 … 15cc
ごま油 … 6cc

作り方

1. たれの材料を鍋で沸騰させる。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
2. ハムを細切りにする。
3. もやしを熱湯で茹でる。
4. 卵は溶き、水溶き片栗粉を入れ混ぜる。フライパンを中火にかけ、サラダ油をひいて卵液を流す。周りのはがれてきたら裏返し焼く。粗熱をとり細切りにする。
5. 中華麺を表示時間通りに茹でる。ざるに上げて流水で洗ってぬめりをとり、水けをきる。
6. 器に麺を盛り、具材を彩りよくのせ、食べる直前に冷やしておいたたれを回しかける。

海鮮もずく

栄養量1食当り
熱量 44kcal
たんぱく質 9.0g
塩分1.4g



材料(2人前)

ゆでだこ … 80g
酢 … 大さじ1/2
オクラ … 2本 20g
味付けもずく … 2/パック(140g)
おろし生姜 … 小さじ1/3(チューブ)

作り方

1. ゆでだこは薄くそぎ切りにし、酢をかけて汁気を絞る。
2. オクラは茹でてから小口切りにする。
3. たこ、オクラ、もずく、おろし生姜を混ぜ合わせて器に盛る。

10 乳がん患者さんの食事について

Q 食生活と乳がん発症リスクとの間に
関連はありますか。

A 肥満や大豆製品が関連するという研究があります。
肥満患者の乳がん再発リスクは1.4 ~1.8倍と高く体重5 kg以上の増加に注意してください。

肥満が再発リスクを高める理由 -----

- エストロゲンが閉経前の女性では、卵巣で産生されるのに対し、閉経後では主に脂肪組織において産生されます
- 脂肪組織の多い肥満の人は産生されるエストロゲンが多くなり、これが乳がんの発生に関わると言われています



肥満に気を付ける

Q 大豆食品の摂取と乳がん再発リスクについて
教えてください。

A 大豆イソフラボンの摂取で乳がん再発リスクが低くなる可能性がありますが、サプリメントの形で多量に摂取することは、効果と安全性が証明されていません。通常の大豆食品から摂取するように心がけましょう。



サプリメントの多量摂取を控える

Q ホルモン療法は脂質異常症をとまなうことがありますが、
どうすればよいでしょう

A 脂質異常症は、動脈硬化を進める要因となります。食生活の改善と適切な運動で生活習慣病を予防しましょう。



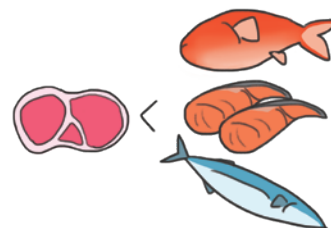
栄養バランスのよい食生活

乳がん患者さんの食事の工夫 -----

- 毎日5皿以上の野菜・2皿以上の果物を
- 肉より魚類を十分に
- 大豆イソフラボンは適量を
- 食物繊維を多く食べる
- 甘いものやアルコールは控える
- 脂肪は摂取カロリーの2割以下に
- 閉経後の肥満に注意する



野菜や果物をたっぷりと



肉より魚を十分に



甘いものやアルコールを控える

第三章 消化管術後の食事対策

1 胃切除後の食事対策 (分割食・ダンピング症候群対策等)

Q 胃を切ってから食事量が減りました。
食事に注意する点を教えてください。

A 術後3か月は要注意です。その後は嗜好品も食べられます。1日5回を基本に食事回数を増やしてください。

つかえ感・胸やけに加えて、ダンピングといって食後に現れる不快な症状をとまなうこともあります。食べ方を工夫することで症状は改善できます。ダンピング症候群には前期と後期に食べ方の工夫が異なります。

術後3か月は避けた方がよい食品

- 脂っこい料理（天ぷら、ラーメンなど）
- 繊維の多い野菜や海草、きのこ（ゴボウ、レンコンなど）
- 脂肪の多い肉（バラ肉、ベーコンなど）
- 炭酸飲料、アルコール、濃いお茶、コーヒー、香辛料
- 消化のよくない魚介類（貝類、イカ、タコなど）



天ぷら



ラーメン



タコ、イカ



アルコール



コーヒー

おすすめの食べ物

- 脂肪の少ない肉、白身魚
- 卵料理
- 豆腐料理
- 繊維の少ない野菜



ささみ



白身魚



豆腐



人参、大根、ほうれん草

1 早期ダンピング症候群とは

胃の切除後、十二指腸や上部空腸内に食事が急速に排出されることで起こる反応で、食後30分以内に冷や汗、動悸、めまい、脱力感、頭痛、呼吸困難等の症状が現れることがあります。

早期にダンピングが起こる場合の食事の工夫

- よくかんでゆっくり食べる
- 食事の回数は多めに消化の良いものを摂る
- 食後すぐの運動は避ける
- 糖質を多く含むもの、甘味の強い流動物を控える
- 食事中の水分は控える



ゆっくりかんで



糖質を多く含むもの、
食事中の水分は避ける

②後期ダンピング症候群とは

胃の切除後は、腸管からの糖質の吸収で急に血糖値が高くなると血糖値を下げようとする反応（インスリンの過剰分泌）が起こって、逆に血糖が下がり過ぎてしまう現象が起こることがあります。

食後2～3時間頃にめまい、脱力感、発汗、震えなどが起きます。食事の際はでん粉や糖分を多く含んだ食事を控えましょう。これらの食品は吸収が早く、食後の血糖値を高くし、反応性の低血糖が起こりやすくなります。

後期にダンピングが起こる場合の食事の工夫

- 症状の改善には糖分を補うこと。そして、予兆に備えて食後2時間頃に「おやつ」を食べること

③胃切除後に起こる栄養の吸収障害

胃の切除後はカルシウムの吸収が減少するので乳製品や小魚などを多く取るようにしましょう。

加えて、カルシウムの吸収に必要なビタミンDを含む食品の摂取と適度な日光浴を心がけましょう。

胃の切除により胃酸分泌が減少して鉄の吸収が悪くなり、鉄欠乏性貧血を起こすことがあります。鉄分を多く含む食品を食べるようにして、鉄分の吸収を助ける果物等に含まれるビタミンCを積極的に摂りましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、緑黄色野菜

ビタミンDを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、緑黄色野菜

鉄分を多く含む食品

レバー、肉類、卵、青背魚、大豆製品、緑黄色野菜等

ビタミンCを多く含む食品

野菜、果物類等



牛乳



ヨーグルト



小魚



人参



ホウレン草



トマト

胃切食の考え方は頻回食 軟らかい形態の食事例

一回の食事の盛り付け量を少なくして、間食で不足する栄養を補いましょう。



- 蒸し魚 レモンかけ（サケ・タラ・タイなど）

- 南瓜と豆腐の煮物

- 穴子の馬鈴薯饅頭

※穴子や鰻などを蒸してすり潰したじゃが芋で包み、生姜あんをかけたもの

《メニューのポイント》

鉄分の吸収を助けるビタミンCは熱や酸素に触れると効果が弱まるとされますが、じゃが芋に含まれるビタミンCはとても安定しています。

《間食のポイント》

間食には栄養価が高く食べやすい食品を選びましょう。

- ゼリー・プリン・アイスクリーム
- 牛乳・ヨーグルト
- ロールパン・ビスケット
- 補助栄養飲料

2 大腸術後の食事対策 (排便障害・腹部膨満感・ストーマ対策)

Q 大腸を切りました。
おなかの調子が悪くて困っています。

A 大腸手術後は腸の働きが悪くなることで水分の吸収が低下して起こる下痢症状や、便を体外に排出する機能が落ちて便秘症状を起こすことがあります。
また、手術で腸の一部が狭くなり通過障害となり、腹部の膨満感や腸閉塞（イレウス）を起こすこともあります。
また、直腸を切除すると便を溜める機能が低下して何度もトイレに行きたくなります。
原則、食事制限はありませんが大腸切除後は腸運動が十分に回復していないこともあるので、少しずつ、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。腹八分目で食べ過ぎに注意することが大切です。

術後3か月は避けた方がよい食品

- 繊維の多い野菜（ゴボウ、レンコン等）

ストーマ（人工肛門）

肛門に近い直腸がんでは、ストーマ（人工肛門）を造設することがあります。
便が硬くなって出にくいと息むことができない上、下痢だとパウチから便が漏れ腹部の皮膚炎や粘膜炎の原因となるため、便通の安定を心がけましょう。
また、便の臭いが気になるときはネギ類や脂肪の多い食品などの摂取を控えましょう。

下痢で避けた方がよい食品

- 乳製品で下痢を起こしやすい場合、乳製品を控える
- アルコール、カフェイン、炭酸飲料、冷たい飲み物等
- 不溶性食物繊維（豆類やきのこ類など）、香辛料、脂肪の多い食品等



アルコール、炭酸飲料



冷えた飲物

下痢のときにおすすめの食べ物

- 軟らかく消化のよい食品（はんぺん、肉団子、卵とじ、卵豆腐、冷や奴等）
- 水溶性食物繊維（じゃが芋やリンゴ、バナナ、桃等）
- ごはん、もち、うどん、パン等の軟らかく調製した炭水化物



もち



はんぺん

ふわふわ卵

栄養量1食当り
熱量 90kcal
たんぱく質 6.9g
塩分 0.7g



材料(2人前)

卵 2個
片栗粉 3g
水 60cc
めんつゆ 30cc
(ストレート)

作り方

1. めんつゆと水を鍋に入れ煮立てる。
2. 火を止めてから水溶き片栗粉を1にいれかきまぜる。
3. 2を再び温め、ときほぐした卵を流し入れる。

焼きバナナ

栄養量1食当り
熱量 86kcal
たんぱく質 1.1g
塩分 0g



材料(2人前)

バナナ 1本

作り方

1. バナナをアルミホイルにのせる。
2. トースターで片面5～8分ずつ焼く。

便秘のときの食事の工夫

- 水分は多めに
- 食物繊維を十分に
- 朝起きてすぐに水や牛乳をとると腸の動きが活発に
- 適度な運動
- ビフィズス菌や乳酸菌を含んだ食品を



ヨーグルト



乳酸菌飲料



十分な水分補給

適度な運動

においが発生しやすい食品

- ねぎ類（ねぎ、たまねぎ、にんにく、ニラ、らっきょうなど）
- 肉や魚、卵、乳製品などの高タンパク質食品
- 高脂肪の食品
- ビール



ネギ、玉葱、にんにく



ビール

3 食道がん術後の食事対策

Q 食道がんで手術を受けました。
食べ物の飲み込みも悪く困っています。

A リンパ節の郭清や再建の影響で誤嚥や、逆流、ダンピング症候群になりやすくなります。少しずつゆっくりを原則に食事を摂りましょう。また、水分の一気に飲みは避けましょう。嘔まずにツルツル飲み込んでしまいがちな麺類は好ましくありません。食道狭窄を指摘された人は、焼き肉、刺身、海藻に注意しましょう。狭くなった部分に食品が貼り付き、蓋をすることがあります。肉は小さく切り、魚は焼魚や煮魚が安心です。お茶やみそ汁などの水分を一気に飲むと誤嚥しやすくなります。ゆっくり食べたり飲んだりすることで誤嚥は防げます。



焼肉



刺身



海藻



焼き魚



煮魚

白身魚のかぶら蒸し

栄養量1食当り
熱量 120kcal
たんぱく質 10g
塩分 1.4g



材料 (2人前)

白身魚	2切れ	醤油	小さじ2
塩	2つまみ	塩	小さじ1/10
酒	小さじ2	みりん、酒	各小さじ1
カブ	中1個	片栗粉、水	各小さじ2
卵白	M 玉1/3 個分	ほうれん草	3株
だし汁	100ml	人參	1/10 本

作り方

1. 白身魚に塩と酒を振りかけ、皮をむいたカブはすりおろす。ほうれん草は軟らかい葉の部分を用い、人參は薄切りにする。
2. 卵白は塩1つまみを入れ、泡立つようにカブに混ぜ合わせる。
3. 蒸し器にほうれん草、白身魚を置いたら2をかけて、ニンジン添える。中火の蒸し器で10分蒸す。
4. 鍋にだし汁を温め、しょうゆ、塩、みりん、酒で味付けし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。器に3を盛り4をかける。

第四章 手術前の食事のポイント

1 高血圧には減塩

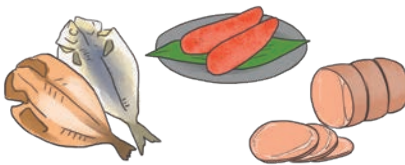
Q 医師から「血圧が高いと手術に影響するので減塩するように」といわれました。減塩してもおいしく、満足できる料理の工夫を教えてください。

A 1日6gを目安に漬物や塩干物汁物などを控え食事は薄味にしてください。また、カリウムの多い野菜や果物を積極的に摂るとよいでしょう。
食事療法について詳しく知りたい方は管理栄養士に相談しましょう。

● 汁物は必ず汁を残す



● 加工食品は避ける



● 漬物、佃煮、梅干しは控える



● 丼物、混ぜご飯、寿司に注意



● 調味料、調理法を工夫し減塩を



● 果物、野菜を積極的に



2 肥満には減量

Q 医師から「手術までに体脂肪を減らすように」といわれました。どのくらい減らしたらよいのでしょうか？

A 必要以上に体脂肪が体に蓄積していると、手術の際にさまざまなリスクが生じます。適正な体重を目指して、体力、筋力を維持しながら体脂肪を減らします。手術までの期間にはそれぞれ限りがありますので、無理せずできる範囲でとり組みましょう。
食事療法について詳しく知りたい方は管理栄養士に相談しましょう。

適正な体重とは

身長に対して一定の範囲に体重をコントロールすること。
算出方法「身長 (m) × 身長 (m) × 18.5 ~ 25」が適正な範囲。

<BMI表>

	BMI (体格指数)		
	← 18.5	22	25 →
身長 cm	低体重 kg	標準体重 kg	肥満 kg
145	39	46	53
150	42	50	56
155	44	53	60
160	47	56	64
165	50	60	68
170	53	64	72
175	57	67	77



肥りすぎに
リスクあり

3 血糖コントロール

Q 医師から「手術までに血糖値を下げるように」といわれました。
食事ではどんなことに気をつければよいのでしょうか？

A 手術後の経過を良好にするために血糖コントロールが必要です。主食・主菜・副菜を目安に、バランスのよい食事を心がけ運動量を増やしましょう。間食やアルコールの取りすぎは血糖値の上昇を招きます。

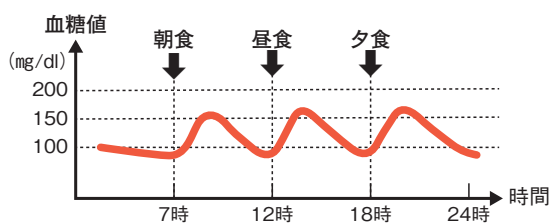
食事療法について詳しく知りたい方は管理栄養士に相談しましょう。

- 主食、主菜、副菜をそろえる
- 間食やアルコールのとり過ぎに注意
- 1日三食を規則正しく
- 適正体重を維持する
- ご飯の適量を知り、計る

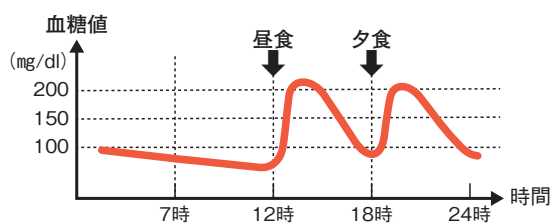


血糖値の変化

1日3回決まった時に食事をとった時



1日2回しか食事をとらなかった時



外食のコツ

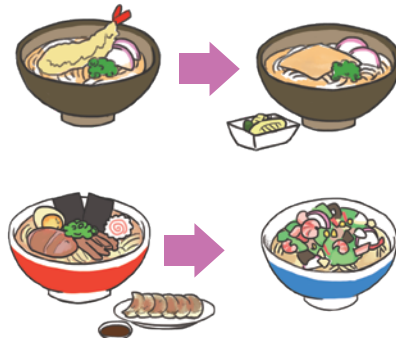
その①

栄養バランスがよく、カロリー低めの
定食を選ぶようにしましょう



その②

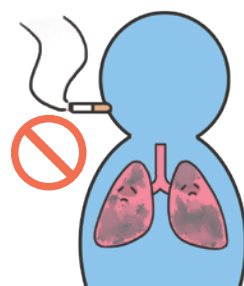
不足する野菜を補いましょう
多い分は食べ残す勇気を



4 禁煙

Q 手術の前には、
禁煙したほうがよいですか。

A たばこを吸っていると、手術後に肺炎や呼吸困難など苦しい合併症を起こしやすくなります。手術の傷の治りが悪くなることもあります。たばこはがんや循環器病の重大な危険因子です。当院では、治療の一環として病院内を“全館禁煙”にしています。禁煙教室や禁煙外来を実施する等、禁煙に向けた患者さんへの支援を行っています。



～ 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。

※当院では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。）

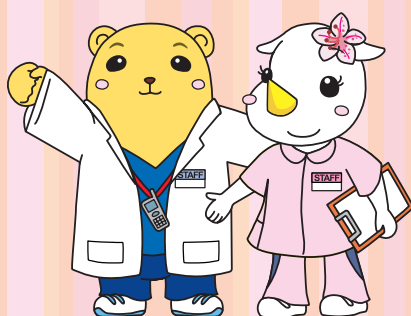


『がん患者さんにご家族のための食事のヒント』参考文献

1. 国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センターがん情報サービス. <http://ganjoho.jp/public>
2. 公益財団法人 がん研究振興財団 食事に困った時のヒント改訂版.
3. 公益財団法人 がん研究振興財団 がん治療前の食事のヒント改訂版.
4. 公益財団法人 がん研究振興財団 がん治療中の食事サポートブック2018
5. 認定NPO法人 がんキャンサーネットジャパン もっと知ってほしいがんと栄養のこと
6. 公益財団法人 がん研究振興財団 抗がん剤治療を安心して受けるために.
7. 公益財団法人 がん研究振興財団 あなたをがんから守るのはあなた自身ですーがんを防ぐための新12か条.
8. 日本乳癌学会『患者さんのための乳がん診療ガイドライン2016年度版』

構成メンバー

消化器外科 部長 松尾 宏一	看護部 摂食・嚥下障害看護認定看護師 長谷川 優子
地域医療連携室 相談支援担当課長 榎木 徳子	栄養科 栄養管理係長 管理栄養士 林 聡志
看護部 がん化学療法看護認定看護師 乾 和江	栄養科 がん病態栄養専門管理栄養士 管理栄養士 植木 明
看護部 がん化学療法看護認定看護師 本田 薫	栄養科 管理栄養士 望月 貴子
看護部 がん放射線療法看護認定看護師 枚岡 かおる	



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

2019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/>
