

がん治療中の食事の工夫

～おいしく・楽しく食べるために～

箕面市立病院
緩和ケアチーム
管理栄養士 畑 亜希子



🌸 日々の食生活で栄養バランスのよい食事を心がけることは重要ですが...



がん治療中に
食事が食べづらいときは
栄養バランスよりも
少しでも口から食べることを優先して
考えることが大切です！



そこで今日は…

がん治療中に起こりやすい

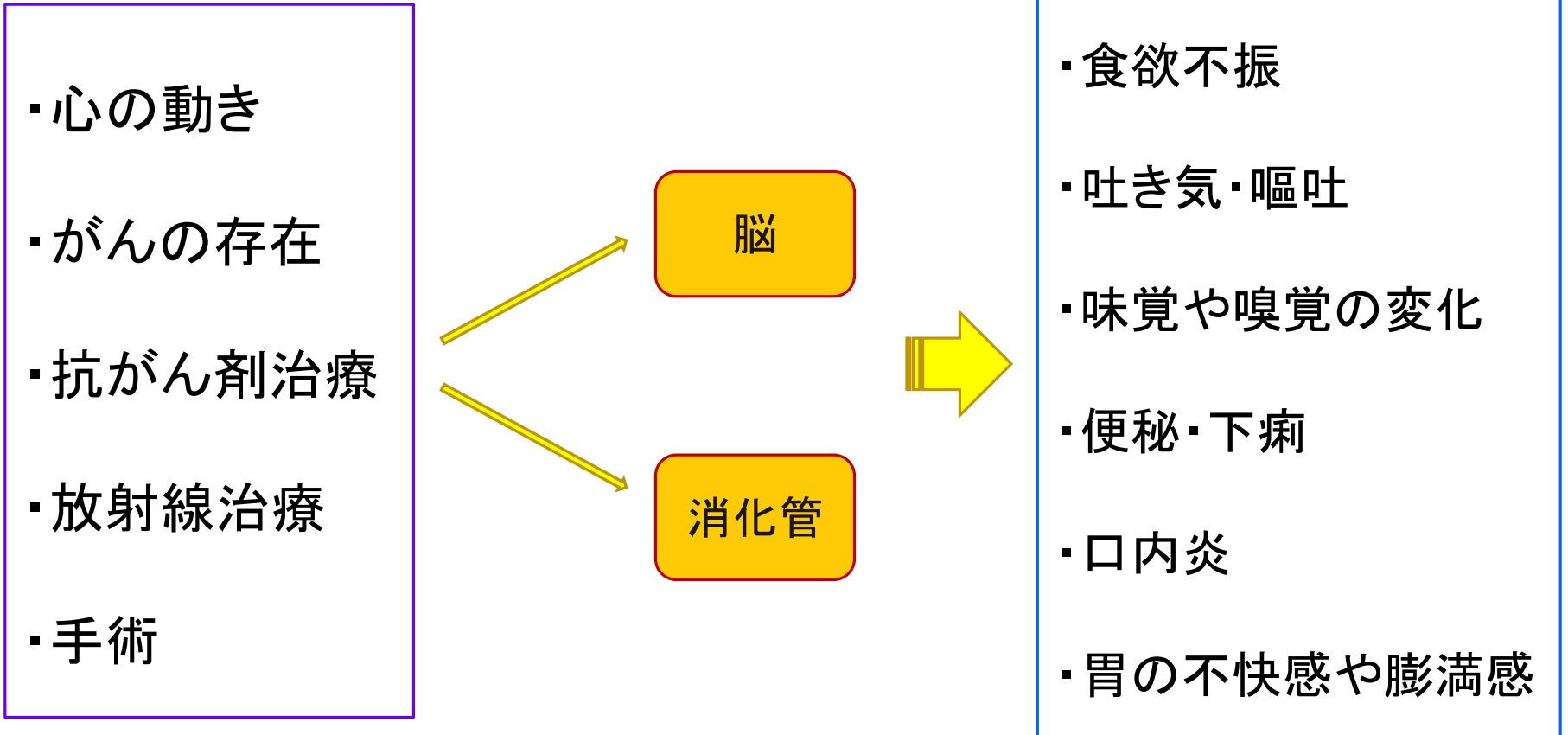
いろいろな副作用に対しての

食事での工夫について

紹介していきます

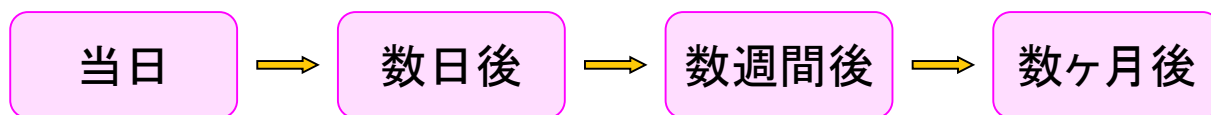


🌸 食事に影響を与える5つの要因



🌸 副作用の出やすい時期

(主に点滴の抗がん剤の場合)



アレルギー症状

吐き気 ・ 嘔吐

食欲低下

便秘 ・ 下痢

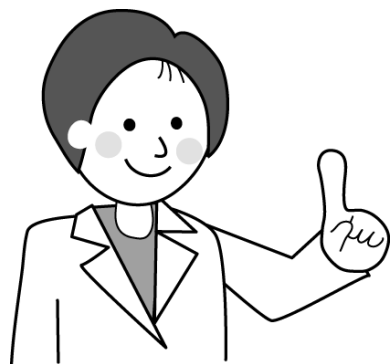
口内炎

全身倦怠感

手足のしびれ

脱毛

あらかじめ対策を立てておくことで、
症状の悪化を防ぐ
ことができます



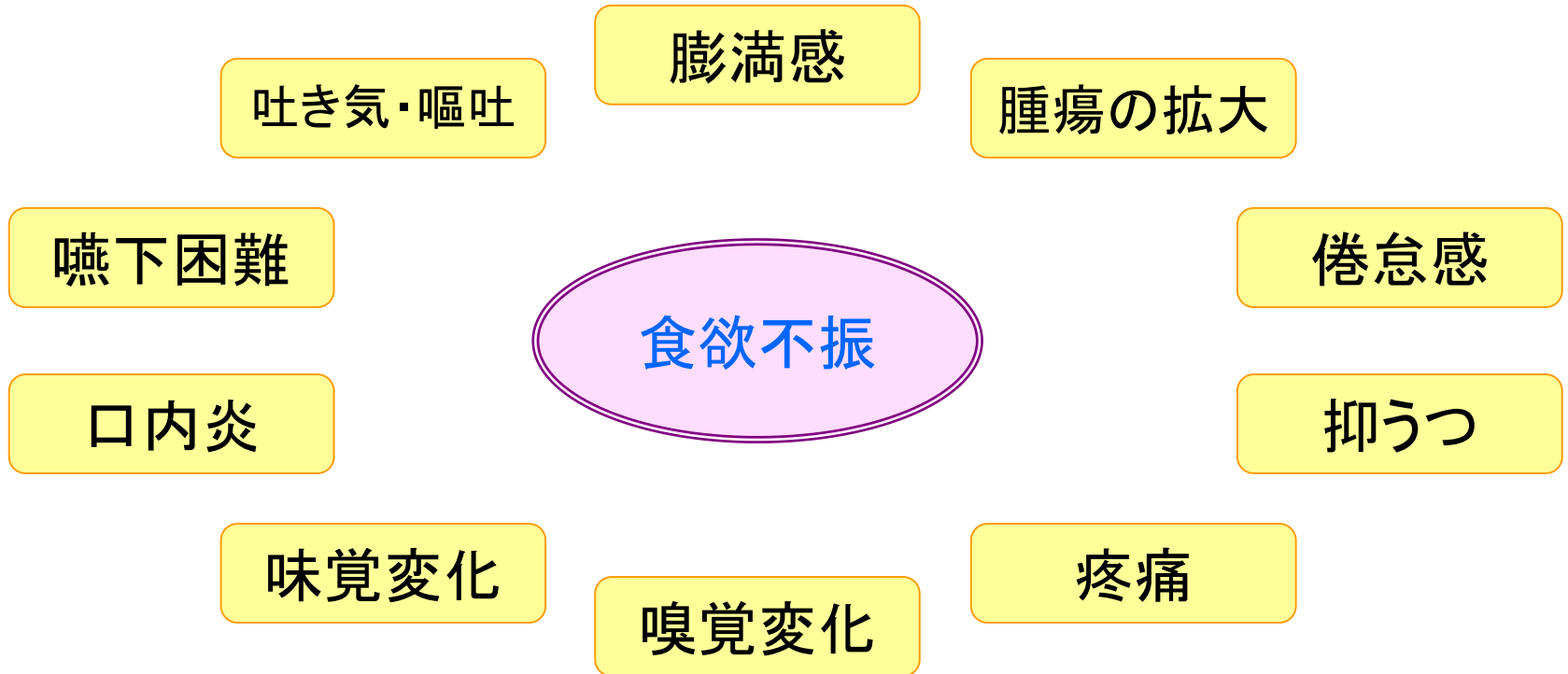
《発現の有無や時期、程度には個人差があります》



食欲不振



食欲不振の原因は様々あります

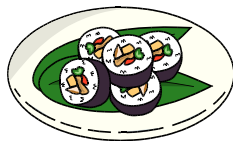
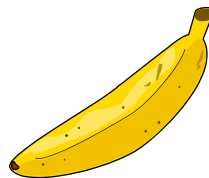
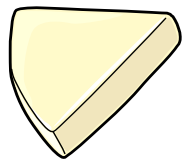
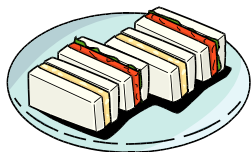
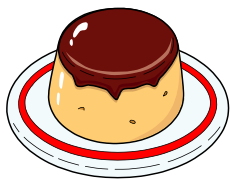


🌸 食べたいときに食べたいものを

1日3食や時間にこだわらず
食べられそうなタイミングで
少しずつ何回にも分けて



すぐに食べられるものを
準備しておくといいでしょう



冷たいもの

酸味の効いたもの

味のはっきりしたもの

のどごしの良いもの

口当たりの良いもの

⋮

などが好まれます

🌸 楽しく食べられる工夫を



◆ 場所を変えて気分転換を

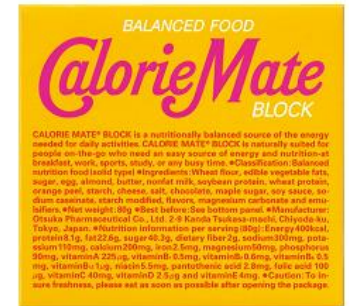
家族や友人とベランダや公園・レストランなどでおしゃべりしながらお食事を

◆ 視覚的に楽しめる盛りつけを

かわいらしい食器を使ったり、彩りよく盛りつけたり、食欲が出るように

◆ 盛りつけ量を少なくして、食べられたという達成感 や安心感を得られるように

🌸 栄養補助食品も活用できます



栄養が凝縮されているジュースやゼリー飲料を常備しておくのもオススメです
常温で保管できるので非常食にも使えます



吐き気・嘔吐



抗がん剤治療や放射線治療の副作用として起きることが多いです

- ◆吐き気を止める制吐剤を使って事前に予防します
抗がん剤投与前に点滴したり内服したりします
- ◆抗がん剤や放射線の治療した当日～翌日がピーク
一過性の症状で数日すれば症状が軽くなることが多いです
- ◆食事や水分が全然摂れないというときは、点滴での補給が必要になることもあります

🌸 食べ方のポイント



◆ 食事の前にうがいをする

歯みがきをして、氷水やレモン水やお茶でうがいをすると、気分も口の中もスッキリします

◆ においを抑える

温かい食べ物のにおいはむっとしやすいので、冷まして食べたり、冷たい料理を取り入れると良いでしょう

◆ 無理して食べない

◆ ゆっくり少量ずつ良く噛んで食べる

◆ 食後は座って安静に

すぐに横になると消化を妨げるので食後2時間くらいは上半身を起こした状態で過ごしましょう

🌸 調理のポイント



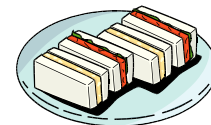
- ◆ 胃への負担を少なくする
＝消化の良い食事！

控えたい食べ物	
食物繊維の多いもの	きのこ、ごぼう、たけのこ、豆類など
脂っこいもの	揚げ物、バラ肉、まぐろのトロなど
香りの強いもの	香辛料、ハーブ、ニラ、ニンニクなど

- ◆ シンプルなお料理に

具材や調味料が多いと、いろいろなにおいが混ざってしまうので、1～2種類の食材でシンプルな味付けを

- ◆ 一口おにぎりやサンドイッチを準備しておくのも◎



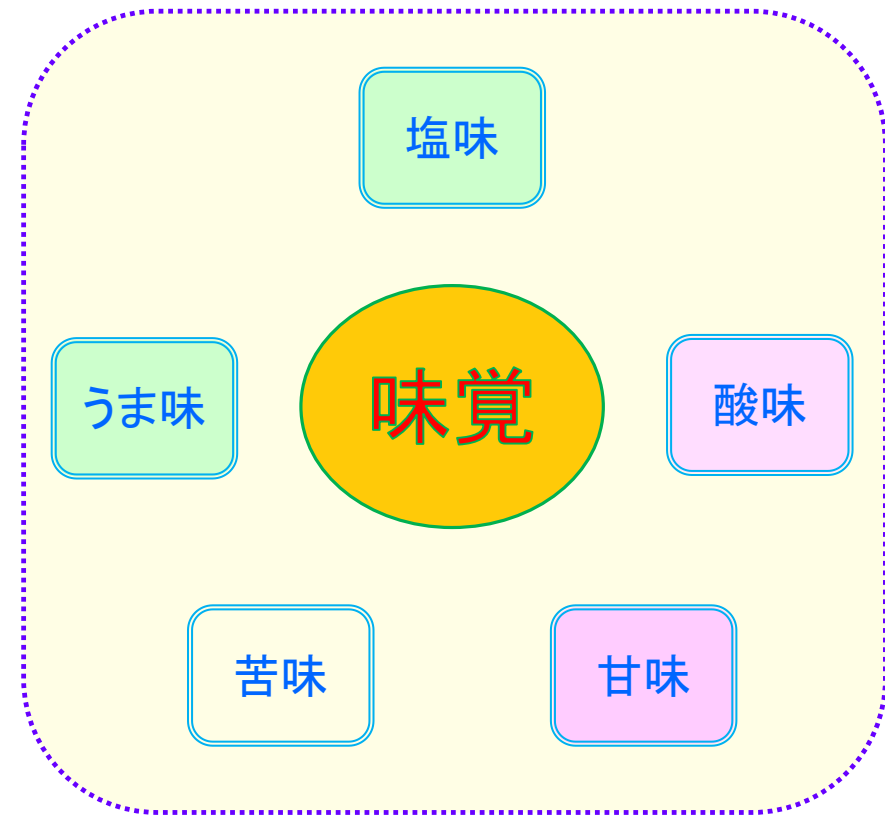


味覚障害



味覚障害にもいろいろなパターンがあります

- 口の中で嫌な味がする
- 食べ物本来の味がしない
- 食べ物の味が感じにくい
- 口の中が苦い
- 何を食べても嫌な味がする
- 食べ物の香りがわからない
- 何を食べても苦く感じる



🌸 味付けの工夫①

- 酸味を効かせる 塩味の代わりになるはっきりした味で良く好まれます

酸味の効いた主食

寿司飯やトマト味のパスタ
ソース系の粉もん など



酸味のある調味料

酢、ポン酢、柑橘系の絞り汁
ソース、ケチャップ、マヨネーズ
など



マヨネーズには
苦味をマスキング
する効果もあり

🌸 味付けの工夫②



● うま味やコクを効かせる

◆ 和食なら

だしを濃いめにとる

- 野菜やきのこをじっくり煮出して甘味やうま味UP
- かつおと昆布のWだしでうま味の相乗効果

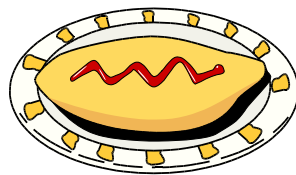
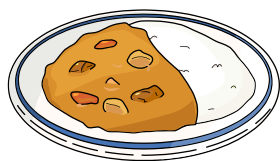
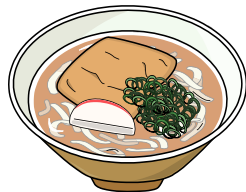
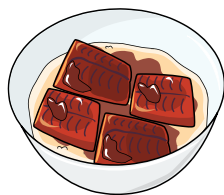
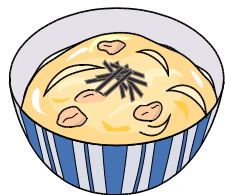
◆ 洋食なら

バターや乳製品でコクを出す

● ちょっぴり濃いめの味付けにする

● 逆に素材の味だけの方が食べやすいことも

🌸 丼ものなどの単品メニューも 好まれます



【好まれる理由】

適度な甘みや汁気がある

テンポ良く食べられる

どこを食べてもだいたい同じ味

= 口内調味をしなくてもよい

などなど



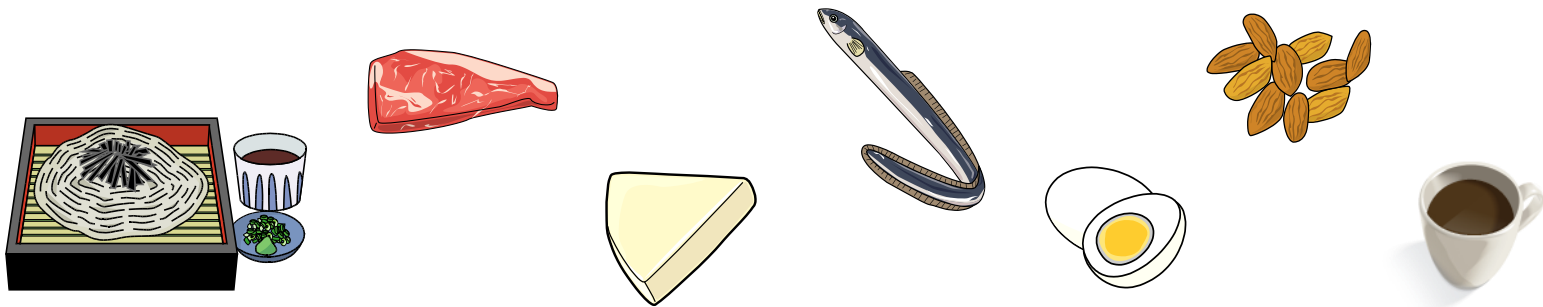
カップ麺を利用
するのもOK

❁ 亜鉛不足に注意

- 舌にある 味を感じる味蕾(みらい)細胞の働きを保つためには“**亜鉛**”が必要です

《 亜鉛を多く含む食品 》

牡蠣、うなぎ、レバー、赤身の牛肉・豚肉、卵黄、チーズ、そば、アーモンド、ココア など





便秘



原因

- ◆ 食事や水分摂取量が少ない
- ◆ 抗がん剤の副作用
- ◆ 制吐剤や医療用麻薬の影響
- ◆ 精神的ストレス
- ◆ 腸閉塞



対策

- ◆ 便秘薬の利用
- ◆ おなかのマッサージ
- ◆ 適度な運動
- ◆ 規則的な生活リズム

朝の食事とトイレ習慣！

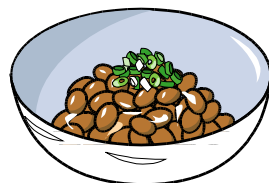
症状がひどい、腹痛や嘔気・膨満感を伴う場合は受診を

便秘対策でおすすめの食べ物

食物繊維



発酵食品



適量の植物油



水分補給も大事です
食事に汁ものを添えたり
間食でジュースを飲んだり
起きがけの冷水や牛乳も
便通を促す効果があります

※消化器がん手術後の
場合は便秘でも食物繊維
や脂肪分の摂取があまり
勧められない場合もある
ので注意が必要です



下痢



抗がん剤による胃腸粘膜の損傷や腹部や骨盤内への放射線治療で起こりやすくなります

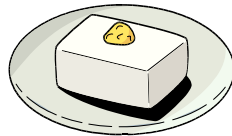
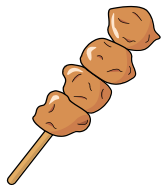
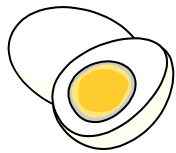
◆水分と電解質(ナトリウム・カリウム)を補う

冷水は避けて、人肌程度の温度で、少量ずつこまめに

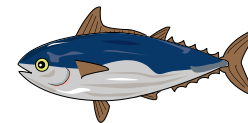
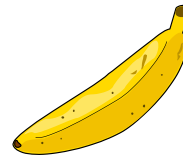
イオン飲料
や
スポーツ飲料

◆低脂肪高たんぱくでカリウムの多い食事

卵、豆腐、鶏肉、白身魚 など



バナナ、りんご、ほうれん草、かぼちゃ、
まぐろ、かつお など





口内炎

- ◎抗がん剤が直接粘膜を傷つけて炎症を起こしてしまいます
- ◎抗がん剤の影響で白血球が少なくなり、免疫力が下がり、口やのどで感染を起こしやすくなります
- ◎放射線治療で唾液腺がダメージを受けて唾液が出にくくなり、口の中が乾燥して傷つきやすくなります



うがいや歯みがきをこまめにして
口の中を清潔に保ちましょう



歯ブラシは小さめの
柔らかいものを使いましょう

🌸 調理での工夫

とろみをつける

水溶き片栗粉の「あんかけ」や
ソースやヨーグルトを絡めたり
バターやマヨネーズで和える
のもGOOD

(例)

野菜炒め	→ 八宝菜
オムレツ	→ あんかけかに玉
具入りスープ	→ ポタージュスープ

水分を多くする

柔らかくして
口当たりをよくします

(例)

トースト	→ フレンチトースト
白ご飯	→ 雑炊
焼き魚	→ 煮魚
炒め物	→ 煮物・汁物



こまめに水分補給も行いましょう

○: 水・お茶・スポーツ飲料・牛乳

×: 炭酸飲料・柑橘系ジュース

楽しく食べる8カ条

- ☆ 食べたいものを食べましょう
- ☆ 食べたいときに食べましょう
- ☆ 「量より質」と考えましょう
- ☆ 市販のものを活用しましょう
- ☆ 作る手抜きは体力温存だと思ひましょう
- ☆ 辛い時期は一時期と考えましょう
- ☆ 「これだけ食べた」と良かったことを探しましょう
- ☆ 日頃の口腔ケアで食べる準備をしましょう

