

栄養・食事について一緒に考えよう

がんと栄養

「食べたい」気持ちを

サポートする食事の工夫について



がん治療と栄養

手術には多くの
エネルギーと栄養
素が必要です

がんになると
体重減少を起こし
やすい

栄養不足は、がん
治療に悪影響を及
ぼします

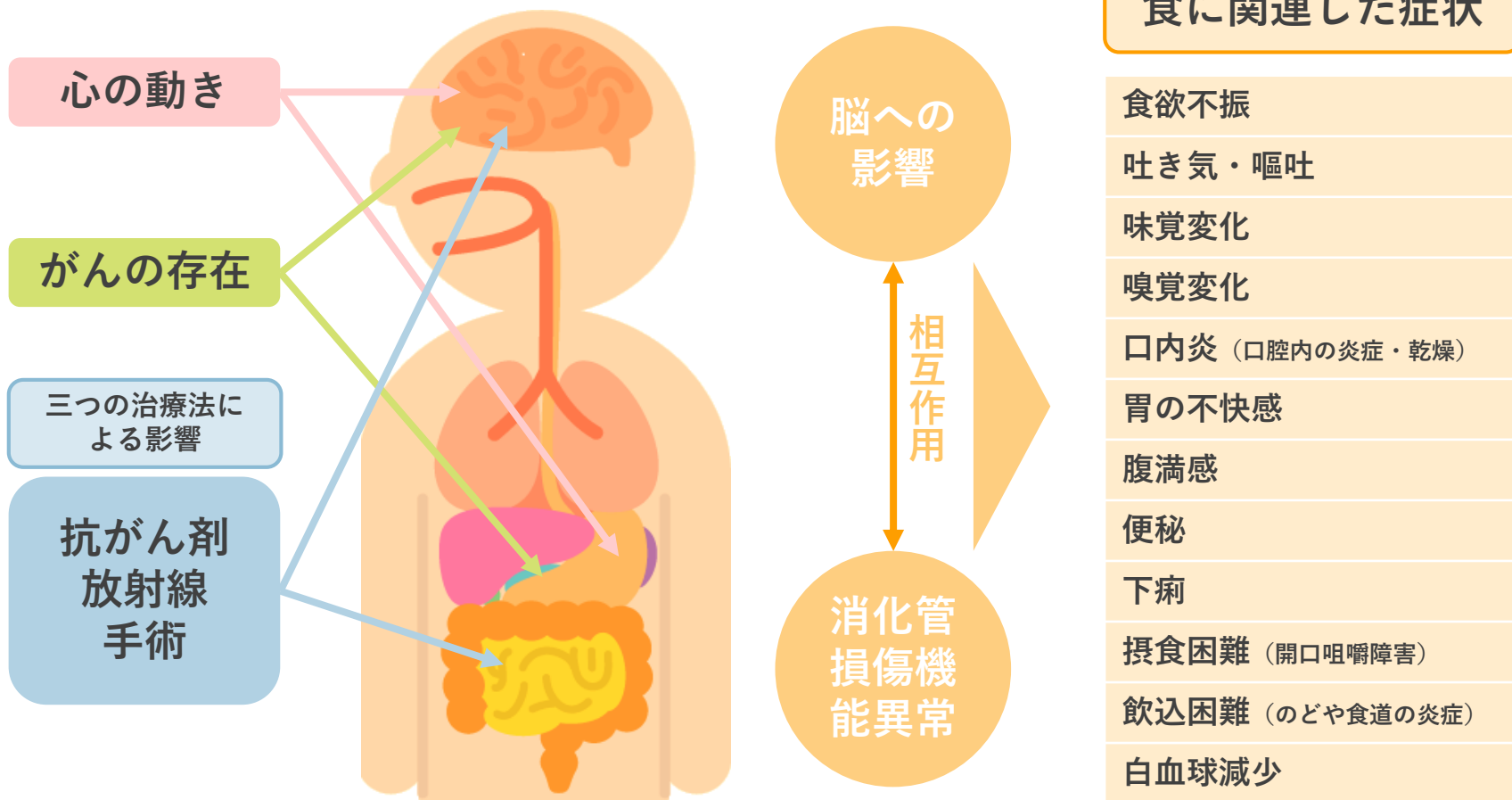
がん治療を支える食生活

栄養状態の安定、改善は治療完遂のためには欠かせません。

食べたい気持ちはあるけど食べられない
食べたくない

なぜ食べられない
のだろう？

なぜ食べられないのだろう？



食に影響を与える五つの要因

抗がん剤治療・放射線治療時の食事のくふう

症状別

- ・ 食欲不振（吐き気・嘔吐）
- ・ 口内炎・口内乾燥
- ・ 下痢
- ・ 便秘
- ・ 味覚障害

【食欲不振（吐き気・嘔吐）】

1. 1度の食事の量は控えめに、回数を増やして食べる
2. 冷たいもの、口当たりのよいもの、飲み込みやすいものを食べる
3. 油っこい食事は控える
4. シンプルな味付けの料理にしてみる
5. においの強い食べ物を控えたり、においを抑える工夫をする
6. 気分が良い時・食べられそうなタイミングで、いつでも食べられるものを準備しておく
7. 嘔吐を繰り返す時には脱水に気を付ける

食事を見ただけで吐き気がある、1度にたくさん食べきれない・・・
 →**ハーフ食**を試してみませんか？

見た目が少なくなった
 だけで食べられた！と
 いう声も

当院一般食（常食B）



ハーフ食



一度に食べきれなくちゃと思わずに、今日は果物だけだったら食べられるかも・・・と思えた気持ちを大切に！まずは食べられものを食べましょう。

よくこれだったら食べられた！
 と言われる食品

- ・果物
- ・ヨーグルト
- ・アイスクリーム等々



* 病院食に個別に付加出来るものもございますので、ご相談下さい。



ヨーグルト 牛乳 温泉卵 くだもの くだもの缶詰 かき氷風 アイスクリーム

自分でも何が食べられるかわからない・・・まずは栄養士にご相談ください。



少量で効率よく栄養を摂ることが出来る**栄養補助食品**もあります。ドリンクタイプやゼリータイプなど、症状や好みにあわせて選択出来ます。* 写真の製品は一例です。

【口内炎・口内乾燥】

1. 刺激を避けましょう

- 食材の選び方：柔らかいもの、口当たりのよいもの
- 食材の形状：ペースト状、柔らかくつるんと食べれる形が良い
(例：ゼリー、プリン)
- 食材の切り方：小さく、食べやすい大きさに切る
- 温度：熱すぎるもの、冷たすぎるものは避け、人肌程度に調整する
- 味付け：薄味のものに向いてる、濃い味付けや塩味の強い食品は避ける
- 酸味：酢料理、酸味の強い果物は控える
- 刺激の強い香辛料は控える：唐辛子やわさび、からし、こしょうなど

2. 簡単に潰せる軟らかい形態にしましょう

3. 水分を多く含む滑らかな料理にしましょう

4. 唾液分泌を促します

- ・唾液が少なくなると乾燥しやすくなるので、飴をなめたりこまめに水分摂取出来るように、水などを身近に常備しておきましょう

刺激の少ない食事（当院の食事内容の一例から）

常食（主食飯）



揚げ物の衣が当たって痛い！

口の中が乾燥して痛い

ごはんを噛むのも痛い

- ・ 主食：飯
- ・ 主菜：魚のから揚げ
- ・ 副菜：ちんげん菜のごま和え
- ・ 汁物：うどん汁
- ・ 果物：オレンジ

ピーチゼリーには生クリームを追加してカロリーUP!!

栄養強化したスープで少量でもカロリーを摂取出来るように

全粥食



→揚げ物をやめて焼き物に

→水分の多いお粥に変更

5分粥食



→柔らかい豆腐を使った料理に変更

→やわらかくつると食べれるゼリーに

経口流動食 2



固形物が全て刺激になってしまう時、スープやジュース、ゼリーのみの食事をご用意出来ます。

- ・ 主食：お粥
- ・ 主菜：魚のピカタ
- ・ 副菜：ちんげん菜のごま和え
- ・ 汁物：うどん汁
- ・ 果物：オレンジ → 牛乳 にも変えることも出来ます。

- ・ 主食：お粥
- ・ 主菜：含め煮
- ・ 汁物：すり流し汁
- ・ その他：ピーチゼリー

- ・ 主食：重湯
- ・ 汁物：栄養強化
キャロットスープ
- ・ その他：ピーチゼリー
- ・ 飲み物：野菜ジュース

【下痢】

1. 香辛料、脂肪を多く含む食品、濃い味付けの料理は控えましょう
2. 食物繊維の多い食べ物や消化しにくいものは避けましょう（海藻類、きのこ類、こんにゃく、ごぼう等）
3. ガスの発生しやすい食品（ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類）は控えましょう
4. 水・スポーツ飲料など水分補給をこまめにしましょう
5. 温かく消化のよい食品を中心に、ゆっくりよく噛んで食べましょう

【便秘】

1. 食物繊維*の豊富な食事を摂りましょう
2. 乳酸菌食品をとり、腸内環境を整えましょう
3. 油脂を適度に摂取しましょう
4. 十分な水分摂取を心がけましょう

*腸の動きが弱まっている時や、腸が癒着などで細くなっている場合には食物繊維を摂りすぎると腸を詰まらせる要因になることもあります。食事摂取を控えたり、小さく切るなどの工夫も場合によっては必要です。

【味覚障害①】

1. 味覚障害の症状は？

○酸味や醤油味を苦く感じる、金属味を感じる場合

- ・食前にレモンやフルーツジュースで、味覚を刺激してみましよう
- ・塩の使用を控える、みそ味は苦く感じない場合も
- ・昆布やカツオなどのだしの風味、香りを利用してみましよう

○甘みを強く感じる場合

- ・塩、醤油、みそ味を少し濃いめにしてみましよう
- ・砂糖やみりんの使用を控えます
- ・酸味のあるジュースや酢、スパイスを利用してみましよう

○味を感じにくい場合

- ・濃いめの味にしてみましよう
- ・果物、酢の物、汁物を使用してみましよう
- ・食事の温度を人肌程度に調整します

○食べ物を苦く感じる場合

- ・口の中が苦くなったら、あめやキャラメルを舐めてみましよう
- ・卵豆腐や茶碗蒸しは食べやすいようです

【味覚障害②】

2. 亜鉛の多い食材を摂りましょう

○亜鉛が不足すると味覚に異常が出る場合があります。
亜鉛を多く含む食品を摂るように心がけましょう。

主食：玄米、そば

主菜：牛赤身肉、うなぎ、かに、ホタテ、牡蠣、数の子、
レバー、卵黄

副菜：そらまめ、とうもろこし、タケノコ

その他：チーズ、抹茶、ココア

亜鉛が強化された栄養補助食品の利用

その他、入院中の「食べられない時」の対応

味の感じ方や食べられない理由は人それぞれ違います。

白ごはんが
なかなか食べられない時



飯

口の中が痛い、硬くて食べられない

軟飯



全粥



ごはんのニオイが・・・
・麺だったら！
・おにぎりにしてみたら！



主食
主菜

気分を変えて、選択食を選んでみませんか？味付きごはんや麺類など、いつもと違った病院食がお楽しみいただけます。

冷やし中華



ナポリタン



チャーハン



* 選択食ご利用時は別途料金 (+25円) がかかります。

付加食品



ヨーグルト



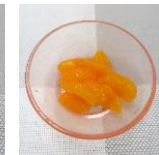
牛乳



温泉卵



くだもの



くだもの缶詰



かき氷風



アイスクリーム



お茶漬け



ねり梅等

お知らせ


当院では、がん患者さん向けの料理教室やレシぴ集制作に携わっています。

がん患者向けおすすめレシぴ

宮崎大学医学部附属病院

料理区分	①副作用項目	②副作用項目	③副作用項目
汁物	食欲不振	臭覚変化	

献立名 簡単冷や汁



栄養価(1人分)

エネルギー 37kcal
 蛋白質 1.7g
 脂質 1.5g

材料(1人分)

きゅうり 30g
 みょうが 3g
 青じそ 1g
 小ねぎ 2g
 ごま 2g
 麦みそ 10g
 だし 150cc

作り方

①だし150CCを鍋に入れ火にかけ、温まったら、麦みそを溶かし、火を止める。粗熱が取れたら、冷蔵庫へ冷やしておく。
 ②きゅうりは輪切りにし、青じそ、みょうがは千切りにする。
 ③②をお椀にいれ、①をかける。

おすすめポイント

汁物を冷たくすることで、匂いが抑えられ、食べやすくなります。また、材料や作り方をシンプルにしています。蛋白質を補うために、豆腐を加えてもおすすめです。

献立	
材料	分量 (g)
トマトクリームパスタ	1人 15人
スライスチーズ	50 750
オリーブ油	2 30
スズ(缶)	
しめじ	
生クリーム	
塩	

～おいしく、栄養アップ～

★ トマトクリームパスタ ★


- 1) 水を沸騰させ、塩を加えて乾燥パスタを茹でる。(茹で時間は好みで。)
- 2) トマトソースに好きな具材を入れて煮込み、火が通ったら生クリームを入れる。
- 3) ②にパスタを加え混ぜる。

(鶏肉の煮込み) ★

鶏肉の皮をむき、みじん切りにする。お好みの野菜をみじん切りにし、たんにくを炒め香をつける。鶏肉、お好みの野菜、お好みで調味料を加え煮込む。

鶏肉とローリエ、1時間程度煮込む。→ (A) ソースベースを作る。

ハブリカを後で加えて煮込む。(色が変わらないようにするため。)



きゅうりは輪切りにし水にさらす。みょうがは千切りにし、水気を絞る。

青じそは千切りにし、水気を絞る。

献立 ★


鶏肉、煮込みをする。

鶏肉に付ける。

調味料を入れ、グラニュー糖を加えながら、均一(乳白色)になるまで混ぜる。

生クリームを少量ずつ加えながら混ぜる。

- 6) ⑤に①の煮込んだ、サンマを混ぜる。
- 7) 型に入れて、ハットにお湯をほり、16分茹でる。
- 8) 粗熱をとり、冷やしてできあがり。



献立	エネルギー
トマトクリームパスタ	
カチャトウラ (鶏肉の煮込み)	
サラダ	
きつまず・クリームピリョレ	
合計	

宮崎の郷土料理の「冷や汁」は食欲不振時のメニューとしてもおすすめです。冷たくすることで匂いが抑えられ、好みの薬味を加えればさっぱりと食べやすくなります。豆腐を加えれば蛋白質も補うことができます。お試し下さい♪

*現在、料理教室は新型コロナウイルス感染拡大により一時開催を中止しております。再開時には院内掲示又は栄養管理部HPに情報掲載いたしますので、ぜひご参加下さい。

【まとめ】

1. 栄養管理はがん治療を円滑に進めるためにも重要です
2. がん治療中の食欲低下時には症状に合わせて食事をくふうしてみましょう
3. 食べられない時はまず食べれるものを優先に、体調が良い時は栄養バランスも考えてみましょう
4. 食事に困った時には栄養士に相談してみましょう



食事に困った時には・・・ 栄養指導のご案内

先生からは何でも食べていいよって言われたけど本当にいいの？

術後、体重が減って心配

味が分からない

食事を作るのがつらい

自分に必要な栄養補助食品が知りたい

がん栄養指導固定枠

毎週木曜日 11時30分～

毎週金曜日 11時30分～

上記日程以外でも随時受け付けています。

患者・御家族の日程に合わせて調節可能です。ご相談下さい。

(* 栄養指導は個別予約制、医師からの予約オーダーが必要です。)