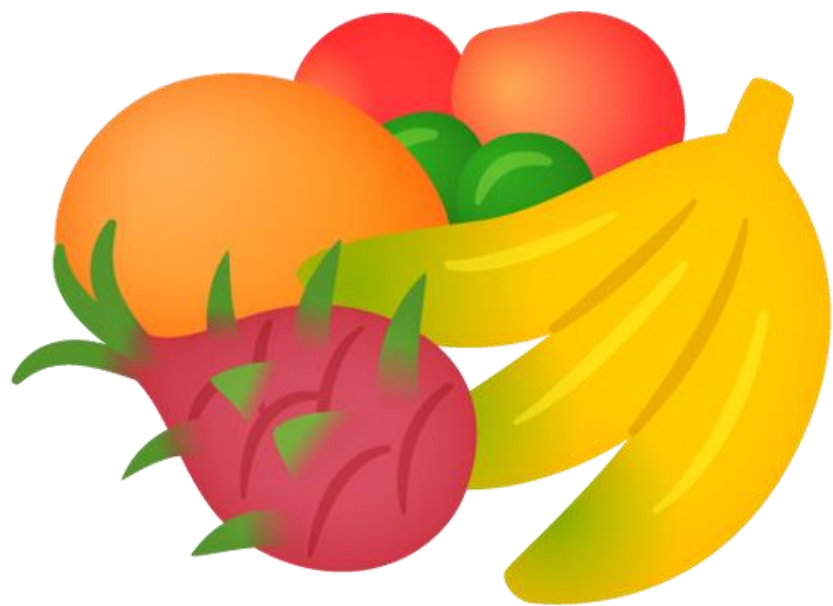


がん治療と食事



宮崎大学医学部附属病院 栄養管理部

がん病態栄養専門管理栄養士 笹葉 啓子

2024年3月22日 がんサロン



本日の内容

- がん患者さんの栄養状態の特徴
- がん患者さんの食事と食事摂取のポイント
- 症状別食事のコツと工夫



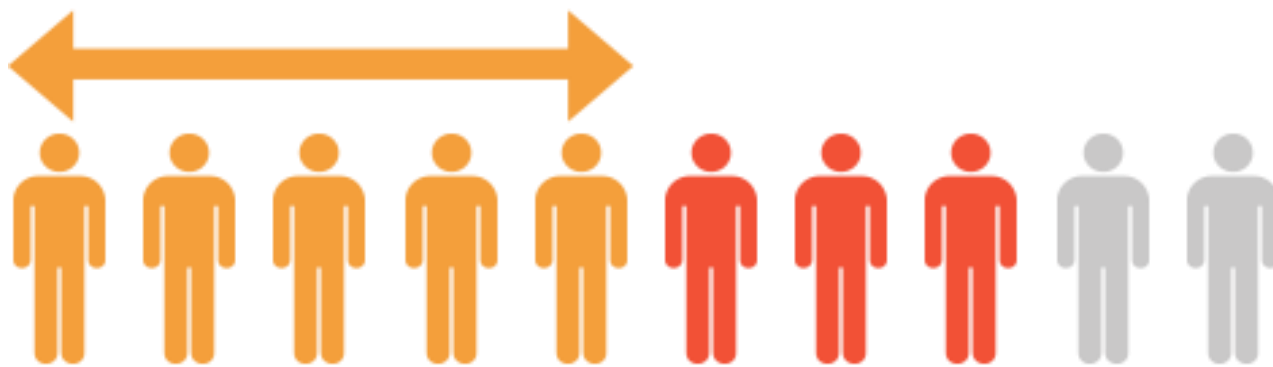
がん患者さんのQOLの決定因子

栄養不良はQOLに大きく影響する

がんの部位	30%
体重減少	30%
栄養摂取量	20%
化学療法	10%
手術	6%
罹患期間	3%
がんのステージ	1%

体重の減少はがん治療に影響することがあります

がんの診断時すでに約半数が体重減少



治療が進むと最終的には8割以上が体重減少



体重減少における弊害



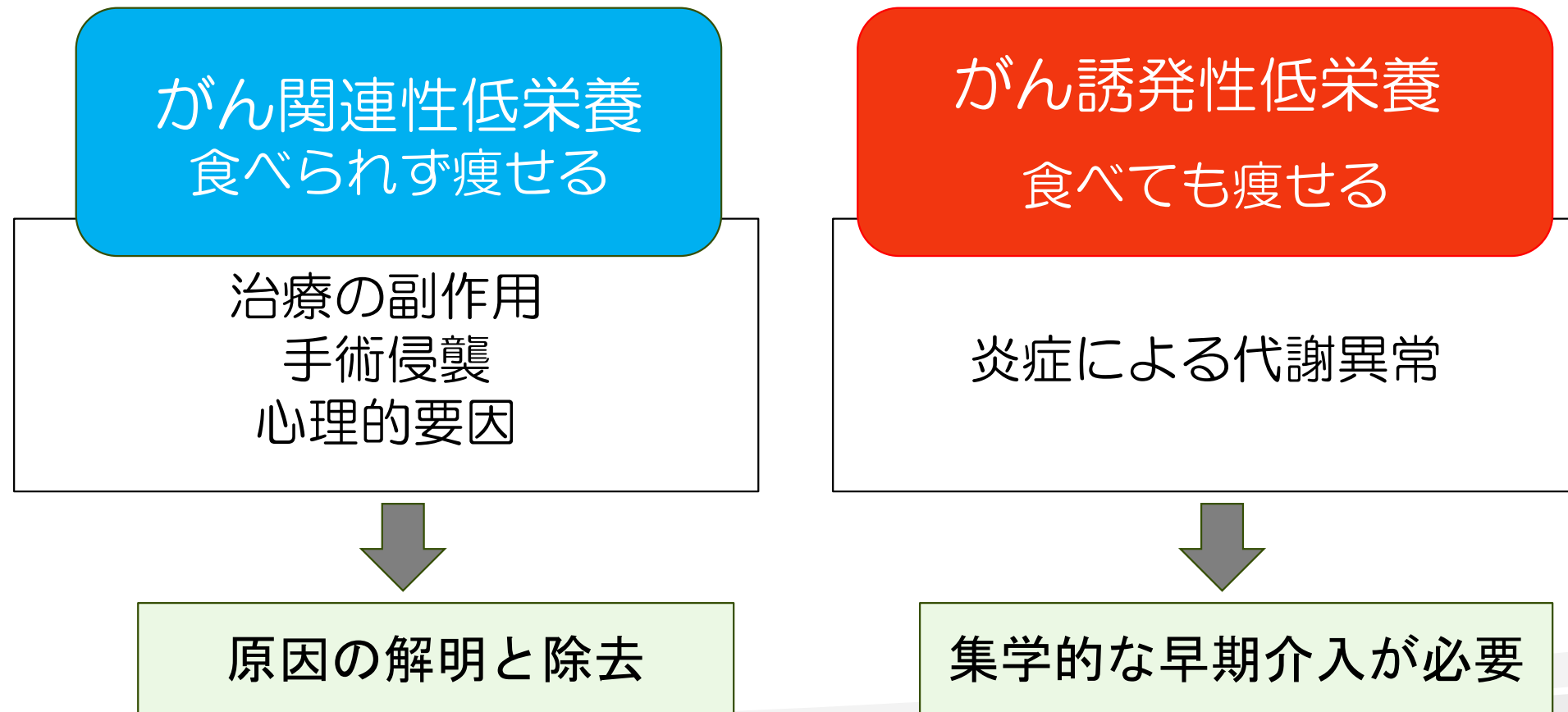
体重減少の目安

体重の5%減（過去半年間

（例）体重60kgの方

→マイナス3kg

がん患者さんの体重減少の要因



体重や筋肉量を減らさないことが大事

がんの手術後、**骨格筋**は術後早期に減少します。体重や筋肉量の減少により、抗がん剤治療を続けられなくなる場合があります。

また、体重減少した人は、**抗がん剤の副作用が増悪**することもあります。
口内炎がひどくなる場合もあります。





本日の内容

- がん患者さんの栄養状態の特徴
- がん患者さんの食事と食事摂取のポイント
- 症状別食事のコツと工夫

3大栄養素とは

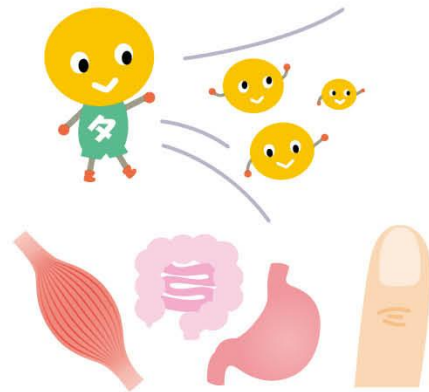
3大栄養素とはたんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素のこと
これらの栄養素はエネルギー源として私たちが生きていくために必要なもの

たんぱく質
4kcal/g



体の維持や構成成分

体内でアミノ酸に分解され、筋肉や臓器、爪などをつくったり、栄養素の運搬などさまざまな部分で使われる。



脂質
9kcal/g



エネルギーを効率よくためる

脂質には体内でつくることができない必須脂肪酸が含まれており、体の細胞膜の成分やホルモンの材料などになっている。エネルギーは9kcalと3大栄養素のなかでもっとも高い。

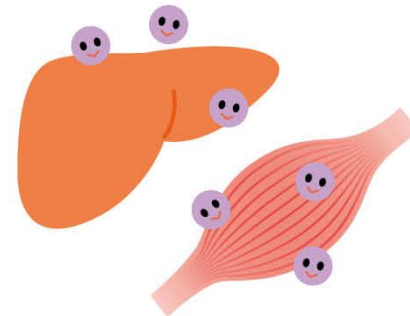


炭水化物
4kcal/g



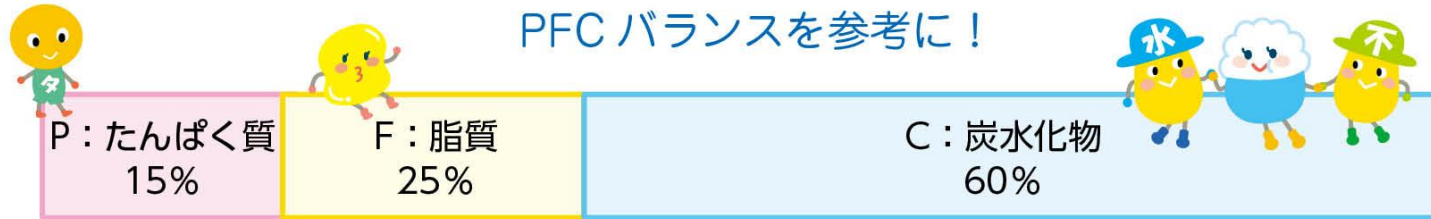
おもにエネルギー源となる

体内でブドウ糖に分解され、一部はグリコーゲンとなり肝臓や筋肉で貯蔵され必要時にエネルギー源となる。



バランスのよい食事ってどういうこと？

PFC バランスを参考に！



- PFC バランスとは 3 大栄養素の摂取する割合を決めたもの。
- PFC バランスの目安はたんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60%といわれている。
- PFC バランスを意識することで偏った栄養バランスの改善につながる。



基本の食事

主 菜

(魚・肉・卵・大豆製品)

蛋白質

→血・筋肉を造る

主 食

(ご飯・パン・麺)

炭水化物

→エネルギー源



副 菜

(野菜・海藻・きのこ)

ビタミン・ミネラル・繊維

→体の調子を整える

好きな時間に乳製品・果物



(主食1杯 + 主菜1~2品 + 副菜2~3品) × 3食
+ 果物 1皿 + 乳製品1杯

がん患者さんのエネルギー目安

BMI 体重 kg ÷ (身長 m) ²	活動量が低めの方	十分活動量がある方
18.5以下 (やせぎみ)	30Kcal/Kg/日	35Kcal/Kg/日
18.5以上25未満 (標準)	30Kcal/Kg/日	35Kcal/Kg/日
25以上から30未満 (過体重)	25Kcal/Kg/日	30Kcal/Kg/日

※活動量が低めの方：部屋で過ごすことが多い、近所での買い物程度

十分活動量がある方：通勤を伴う仕事をされている、毎日運動を取り入れている方

低栄養を予防する食事摂取のポイント

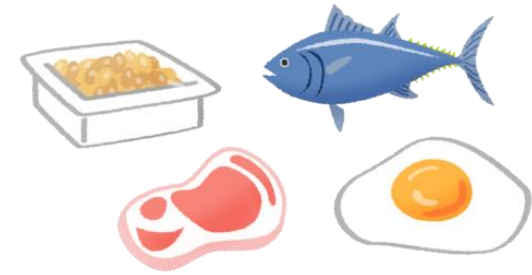
① 1日3食食べる

少量でもかまわないので必要な栄養素を摂りましょう。

② 主食＋主菜＋副菜をそろえる

バランスのとれた食事になります。

③ 魚・肉・卵などの良質なたんぱく質を摂る



④ 食べられない時には無理をしない

柔らかく食べやすくする、少しずつ食べる、間食するなどの方法があります。

⑤ 口腔内を清潔に保つ

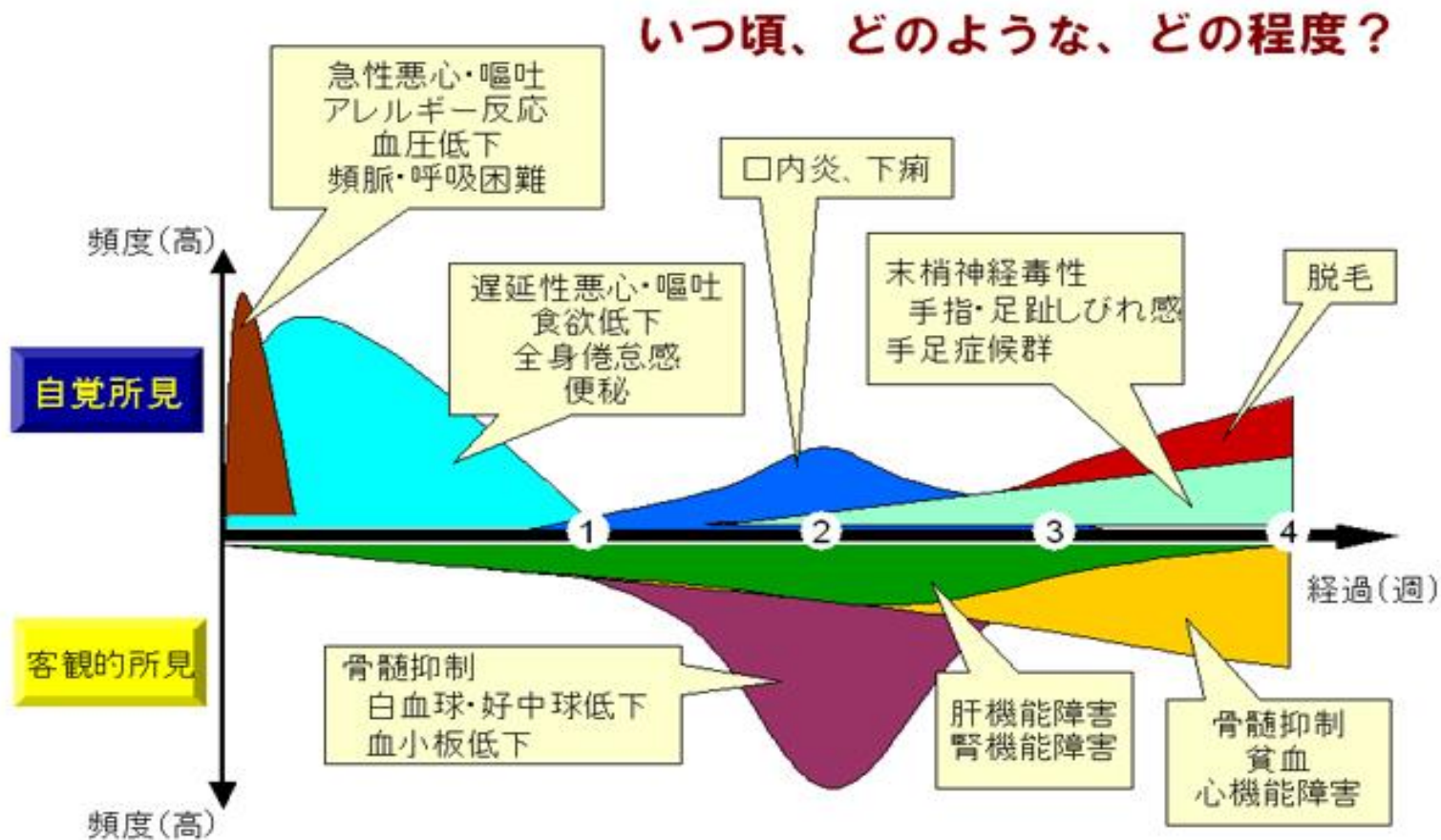
噛む力を維持しましょう。




本日の内容

- がん患者さんの栄養状態の特徴
- がん患者さんの食事と食事摂取のポイント
- 症状別食事のコツと工夫

抗がん剤による主な副作用の発現時期





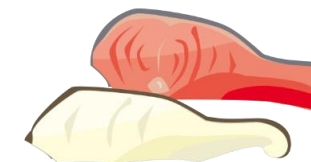
抗がん剤による主な副作用の発現時期

投与日	アレルギー反応、吐き気、嘔吐、血管痛、発熱、血圧低下
2～7日後	疲れやすい、だるい、食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢、便秘、味覚障害
7～14日後	口内炎、下痢、骨髄機能の抑制（白血球減少、血小板減少）
14～28日後	脱毛、皮膚の角化やしみ、手足のしびれ、膀胱炎、骨髄機能の抑制（貧血）

食欲不振

◆食べやすい食事のコツと工夫

- ①さっぱりとしたのどごしの良いものを選ぶ
- ②すぐに口入れられる小さなおにぎりやパンを
- ③冷たい料理も試してみる
- ④良質のたんぱく質を意識してとる
- ⑤消化の良い食品を選び、量は控えめに
- ⑥栄養補助食品などを利用する



食欲不振

OK：消化のよい食品例

消化にかかる時間が短く、繊維が柔らかく、脂肪控えめの食品

【主食】 ご飯、お粥、食パン、そうめん、うどん



【主菜】 卵、納豆、豆腐、白身魚、脂肪の少ない肉

【野菜】 繊維の柔らかい野菜（大根、人参、蕪、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、白菜など）

【その他】 乳製品、ヨーグルト、牛乳、チーズ、乳酸菌飲料



食欲不振

NG：消化の悪い食品例

消化にかかる時間が長く、繊維がかたく、脂肪が多い食品

【かたい】 繊維のかたい野菜（ごぼう、たけのこ、コーン、山菜）



【脂質が多い】 脂身の多い肉（鶏皮、バラ肉、ベーコン）

揚げ物（天ぷら、フライなど）、炒め物





ハーフ食対応（病院食では）

常食



常食or軟食ハーフ



栄養補助食品

栄養補助食品

- 不足したエネルギーを食事で補うことが困難な場合や、味覚障害・口内炎などを予防・軽減するため等に栄養補助食品を利用することで効率的にカロリーや栄養素を補うことができます。
- 色々な風味や形状があるので医師や管理栄養士にご相談ください。

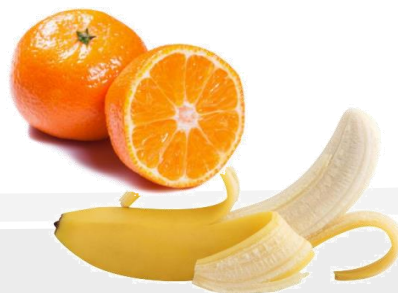
アイソカルゼリーHC		プロッカゼリー	メイバランスJelly200	カロリーメイトゼリー	リハたいむゼリー	メイバランスMini		テルミールミニ	すいすい
									
ネスレ		ニュートリー	明治乳業	大塚製薬	クリニコ	明治乳業		テルモ	フードケア
66g		77g	125	215	120	125		125	125
6種類		3種類	1種類	1種類	1種類	7種類		1種類	3種類
とうふ スイートポテト あずき チョコレート きなこ	黒糖	ピーチ オレンジ 青りんご	蜂蜜ヨーグルト	アップル	マスカット	コーヒー ストロベリー バナナ キャラメル	白桃 ブルーベリー コーンスープ	麦茶	アセロラ ミックスフルーツ ゆず

食欲不振への対応（病院食では）

主食の工夫



付加食品





味覚変化

◆ 本来の味と異なって感じる

水が苦い、泥を食べているよう、肉に金属味を感じる、別の味がしてまずい

舌にある味を感じるための味蕾細胞が障害を起こすことが原因。本来と違う感じ方で食べ物がまずくなり、食欲が低下します。

違和感のある味付けを避けて味付けする。



うまみや香りを加えたり、とろみや脂肪分などでコクを付けたりする。

肉や魚は、アク抜きや臭み抜きをしっかりとる。

みょうがや三つ葉など薬味を利用する。



味覚変化

◆味を強く感じる

甘ったるい、塩味がきつい、苦すぎる、酸っぱすぎる

味蕾細胞の働きが落ちる、味の信号を脳に伝える神経に異常がある、などが原因として考えられます。

強く感じる味の食材や調味料は避ける。

いきなり調味調味料をかけるのではなく、一口食べてみて控えめに調味する。

レモンなどの酸味で味を引き立てる。

だし、かつお節、刻みのりなどで旨味や風味を加える。



味覚変化

◆味を感じにくい

まったく味がしない、紙で包まれているよう

口腔内の乾燥や炎症がある場合や緊張や不安といった精神的な原因がある場合も味を感じにくくなります。

香辛料や薬味なども利用して、はっきりとした味付けにする。

あんかけにする他、マヨネーズなどの調味料を食材にまとわりつかせる。

旨味の出る食材を使い、出汁は濃く。

料理は人肌に冷まし、味を感じやすく。



味覚変化

◆食感が変わった

砂をかんでいるよう、紙のようで味気ない

口に入れたものが、ザラザラ、カサカサするなど食感が悪く感じられる味覚変化。口腔内が乾燥していたり、炎症を起こしていたりする場合があります。

口腔内の乾燥がある場合は、食事の前に水を一口飲む。

あんかけなどでなめらかな食感にする。

食事中は汁物などで意識的に水分補給。

だしなどの旨味をこまめに摂って、唾液の分泌を促す。

味覚に関する亜鉛

細胞の形成や新陳代謝を促す

舌の表面には味を感じる「味蕾」があり、この味蕾によって味を感じることができる。

「味蕾」は味細胞が集まってできている。

味細胞は新陳代謝が活発で約10日で新しい細胞と入れ替わる。


この時必要となるのが「**亜鉛**」

魚介類、肉類、豆類、野菜、海藻、種実類

【主食】 玄米 そば マカロニ

【主菜】 牡蠣 うなぎ レバー 豚肉

【その他】 チーズ ココア 抹茶 豆類



□内炎・食道炎

◆食べやすい食事のコツと工夫

①薄味、柔らかい、なめらかな食べ物を選び、調理する

OK：簡単に押しつぶせる柔らかさに

汁気を多くする、とろみをつける

ゼリー寄せ、あんかけ、煮込み料理、白和えなど

NG：刺激強い、硬い、弾力がある、貼りつく、パサパサ

ポロポロしている

②口腔内、食べ物に水分を補う

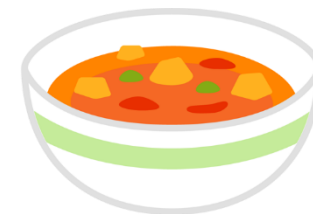
OK：水分の多い食べ物、こまめに水分補給を

③少量ずつよく噛んで食べる

下痢

◆食べやすい食事のコツと工夫

- ①水分補給をこまめに
- ②スープやゼリー、フルーツを少しずつ
- ③食事は温かく消化の良いものを少量から
- ④刺激の強い食品は避けること



便秘

◆食べやすい食事のコツと工夫

- ①水分を積極的にとる
- ②水溶性・不溶性両方の食物繊維を取り入れる
- ③乳酸菌を含んでいる食品を利用する
- ④適度に油脂を取り入れる





吐き気・嘔吐

- ◆ すべての抗がん薬治療で吐き気や嘔吐が出るわけではない
- ◆ 現在では、吐き気や嘔吐が起こりやすい治療の時には、事前に吐き気止めを使う、症状が出た後でも吐き気止めを追加できるなど、症状をコントロールする方法は進歩してきていて、新しい薬も開発されている。
- ◆ 自身の吐き気のパターンを知り、効果のある方法、メニュー、食材を日常生活の中に取り入れてみる。
- ◆ 治療の日は、治療前に軽く食事をとり、治療後数時間は固形物を控える。



吐き気・嘔吐

- ◆吐き気や嘔吐のパターンから、タイミングを見て食べるようにする。
- ◆少しずつ数回に分けて食べる。
- ◆胃への負担が少ない食品を選ぶ。
- ◆吐き気がある時、控えた方がよい食品は、繊維の多い野菜、香りの強い食材、消化が悪い物など。
- ◆嘔吐がある場合、1～2時間食事を控える。
- ◆嘔吐がある場合、脱水に注意し、水分やカリウムなどが失われるのを考慮してスポーツ飲料などで補給する。
- ◆身の回りの食べ物のおいことや環境に配慮する。

お食事でお困りの際は管理栄養士にご相談ください。

がんと言われて がん治療中に

食事で気になっていることはありますか？

食欲が
わかない

体重が落ちて
痩せてしまった

味覚が変わって
おいしくない

下痢・便秘が
つらい

満身に食事が
取れない

栄養・食事の専門職である管理栄養士が

あなたの栄養と食生活をサポートします！

患者さん一人ひとりの想いや生活スタイルを大切に、食事や栄養に関する支援を行っています。お困りごとがありましたら、ぜひお近くの管理栄養士にお声がけください。

具体的なサポート内容は裏面へ

01 入院?? 手術!? え、どうしよう!



手術などの治療には、体力が必要です。また、栄養状態をより良くすることは、手術による合併症（傷の治りが遅い、感染しやすいなど）のリスクを減らすことができます。個々の患者さんに応じて、より良い食事を提案します。

02 食欲がわかない…



食欲不振といっても、その原因はさまざまです。お話を伺いながら、食欲がわかない原因や理由を考え、専門職としての知識とスキルを活かし、患者さんにあった食事の工夫やポイントを提案します。

03 治療中の食事は どうすればいいの？



抗がん剤など、治療によって生じるさまざまな症状に対して、管理栄養士は専門的な知識とスキルを活かし、食事の工夫やポイントを提案するほか、入院中は個々の患者さんの症状に配慮した食事の提供を行っています。

04 退院後、 家での食事が不安です



退院後の食事は、患者さんそれぞれで注意するポイントが異なります。管理栄養士にご相談いただくことで、治療や状態に合った食事の工夫をご提案します。また、献立や栄養補助食品などについても、「具体的にわかりやすく」お答えします。



1階 栄養相談室