

食事に困った時のヒント

改訂版



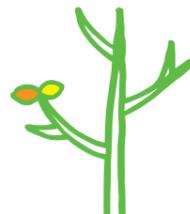
(がん治療中の患者さんご家族のために)

「苦しい時の症状別Q&A」

食事に困った時のヒント (がん治療中の患者さんご家族のために)



「苦しい時の症状別Q&A」



がん研究振興財団では、広く皆様からのご寄付(ご芳志)をお受けしております。皆さまのあたたかいお気持ちががん撲滅の実現へ進む原動力となります。この浄財は様々な研究やイベント、広報活動に役立てられています。

- 少額から寄付できます
- 当財団への寄付金については税制上の優遇措置が適用されます
- 所得税、法人税及び相続税の寄付金控除が受けられます

※税制上の点及び寄付金控除等のことについては、ご相談下さい。(TEL 03-3543-0332)

発行

公益財団法人 **がん研究振興財団**
Foundation for Promotion of Cancer Research

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内
TEL (03) 3543-0332 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>
本パンフレットからの無断掲載・複製は固くお断りします。

公益財団法人 **がん研究振興財団**

CONTENTS

はじめに	1
第1章 がん治療の後遺症及び副作用について	2
1. 外科手術(消化器)の場合の後遺症について	2
2. がん治療の副作用とその出現時期	3
3. 副作用で苦しい時の症状別質問内容一覧表	4
第2章 苦しい時の症状別 質問と回答解説とおすすめレシピ	6
吐き気・嘔吐	6
食欲不振	10
体重減少	14
体力低下	16
口内炎・口内乾燥	20
● 口腔ケア	22
嚥下障害	26
腸閉塞・イレウス	30
腹部膨満感	32
下痢	34
便秘	36
● 食物繊維の多い食品	39
骨髄抑制	40
味覚・嗅覚障害	44
第3章 参考資料	49
知っていますか? 1日のバランス	49
1日の食事のとり方	50
栄養剤及び栄養補助食品一覧	52
がんを防ぐための新12か条	56
あとがき	57

はじめに

『食事に困った時のヒント・改訂版』の完成によせて

『食事に困った時のヒント・改訂版』の作成の企画は、2009年2月に発行された同冊子の増刷版が、患者さんや家族の皆様にご好評をいただき、さらに具体的に料理の材料や作り方の掲載をとのご希望が寄せられ実現に至りました。

1984年度から開始された「対がん10ヵ年総合戦略」からがん対策が具体化し、2007年がん対策基本法が施行され、患者さんや家族の方のQOLにも注目が集まったことから、栄養管理や食事についても多くの人に関心をもっていただけるようになりました。また日本では高齢化が進み、がんと共存する人口が増していることから、生活支援や支持療法も欠かせない情報となっています。管理栄養士の研究として2007年に終了した「がん患者生活支援コントロール支援事業としての研究」により、患者さんの治療時の栄養関連の不安をさぐり、その対応をまとめた報告書がきっかけとなり、本改訂冊子に成長してまいりました。

がん治療の中心は、外科治療・抗がん剤治療・放射線治療ですが、治療の副作用の内容も幅広く、その対策を知ることは、治療を安心して受ける助けにもなります。ぜひ本冊子の食事の工夫をご利用いただき、少しでも副作用を軽減していただければ、編集者一同の喜びです。また、治療や薬剤の進歩も著しいことから常に情報も更新していく必要があります。この冊子を利用される皆様のご意見を参考に、次の治療を受ける方へのバトンタッチの媒体になれるように、大切に育てていきたいと考えております。

最後に改訂版の作成についてご尽力いただきました、がん研究振興財団に心から御礼申し上げます。

2012年3月

国立がん研究センター中央病院
栄養管理室長 桑原 節子

1. 外科手術(消化器)の場合の後遺症について

消化器の外科手術後では、消化器機能の一部を切除することによって、当分の間は後遺症症状のコントロール・予防が大切になります。ここでは、一般的によく起こる後遺症とその解説を紹介します。

症状	解説
体重減少	消化器の外科手術後は、1回分の食事摂取量が減少、また腸閉塞予防から当面の間は無理な摂取は控えているため、急激な体重減少を起こしやすくなります。
体力低下	体重減少で骨格筋肉量が減少し、体力が低下を起こしやすくなります。
軟便・下痢	大腸からの水分・電解質の吸収の減少により、便が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 (直腸手術の場合)	直腸の手術の場合は、便の貯留する機能が弱くなり、頻便になりやすくなります。
腹部膨満感	大腸での食物残渣を動かす運動障害などで、通過不良が起こりやすくなり、膨満感を感じやすくなります。
腸閉塞	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。
ダンピング症候群	(初期)手術以前は、食事が胃の中で混ぜ合わされ、少しずつ腸に運ばれていましたが、胃切除により急に腸の中に流れ込むようになり、それにより不快な症状が起こります。
	(後期)食事から2~3時間後に発汗、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。これは、胃切除によって腸からの急激な吸収が起こり(高血糖)、それに反応して血糖を下げるように働くのですが、逆に血糖を下げすぎてしまうことによって起こります。
貧血	胃を切除した場合、鉄分・ビタミンB12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	胃を切除した場合、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	胃を切除することにより、逆流を防止する弁の働きがなくなってしまうことにより起こりやすくなります。特に胃全摘術や噴門側胃切除後に起こりやすくなります。

2. がん治療の副作用とその出現時期

どのような副作用が出現するかは、使用される抗がん剤の種類と量、放射線を当てる部位や照射量により大きく異なります。ここに示した表は、どのような副作用がどの時期に出現しやすいかを知っていただくためのものです。知ることによって、自分の体調変化を理解し、対応を事前にまた素早く行うことができ、苦しみを少しでも緩和することができるメリットがあります。

副作用症状	治療法		出現時期														備考			
	外科治療	抗がん剤治療	放射線治療	手術等治療開始	投与・照射	24時間	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	~		2週間	~	
アレルギー反応	○				←→															
頻脈・悪寒 血管痛		○			←→															
めまい・頭痛 耳下腺痛		○	○		←→															
吐き気・嘔吐		○	○		←→			←→												急性 遅延性 予測性
下痢		○	○		←→															
口内炎		○	○		←→															治療後は徐々に改善。
口内乾燥 唾液分泌低下		○	○		←→															治療終了時までにピークに達し、終了後も持続。
食道の炎症			○		←→															照射完了後、2~4週間で治まる。
腹部膨満感		○	○		←→															
食欲不振		○	○					←→												
便秘 味覚変化		○	○					←→												
においによるムカツキ 全身倦怠感 発疹			○					←→												
体力低下			○					←→												
腸閉塞 イレウス	○								←→											手術後食事を開始してから発症。
脱毛・出血 感染・肝障害 腎障害 手足のシビレ 免疫不全			○											←→						
骨髄抑制			○											←→						1週間程度続く。

出現時期とは、矢印の期間に症状が出現する可能性があることを表します。矢印の期間、症状がつづくという意味ではありません。

3.副作用で苦しい時の症状別質問内容一覧表

多くの患者さんが訴えられる副作用症状、及び入院中の患者さんのご意見に対して栄養士が行った食事の工夫を、症状別に質問形式で、回答・解説及びレシピ集としてまとめました。

副作用症状	Q	質問内容一覧	A:回答解説	レシピ
吐き気・嘔吐	1	抗がん剤治療をはじめから、吐き気や嘔吐により食事がとれなくなり、とても心配です。このような時には、どのようなものが食べやすいでしょうか？	P.6	P.8
	2	抗がん剤治療を開始したら、食べ物の「におい」がとても気になり出しました。このような時はどうしたらよいのでしょうか？	P.7	
食欲不振	1	抗がん剤治療の副作用で食欲不振が続いています。体重もかなり減って心配なのですが、食事はどうしたらよいのでしょうか？	P.10	P.11
体重減少	1	胃を手術して半年になりますが、体重が手術前より5kg減ったままで増えません。体重を増やすにはどうしたらよいのでしょうか？	P.14	P.15
体力低下	1	現在、子宮頸部がんで抗がん剤の治療中です。治療中は食欲もなく気がつけば体重も落ちてきて体力の衰えを感じます。どうしたらよいのでしょうか？	P.16	P.17
口内炎・口内乾燥 (口内の疼痛)	1	口の中がヒリヒリして痛くて何も食べられません。どのように工夫して食べるとよいのでしょうか？	P.20	P.24
	2	唾液の量が減ったのか、口の中がカラカラに乾いて食べ物が食べにくく、飲み込みにくいのですが、どのような工夫をして食べるとよいのでしょうか？	P.21	
嚥下障害	1	舌がんの手術後で、舌は奥の一部しか残っていません。食事がなかなか食べられないのですが、どのように工夫するとよいのでしょうか？	P.26	P.28
	2	胸部放射線治療をしています。飲み込む時が痛くてつらいのですが、どうすればよいのでしょうか？	P.26	
腸閉塞・イレウス	1	大腸を手術して3ヶ月ほど経ちますが、便秘や下痢を繰り返し腹痛が続きます。空腹感があり食事は食べたいのですが、食べても大丈夫でしょうか？	P.30	P.31
腹部膨満感	1	抗がん剤を使っていますが、お腹が張った感じが続いて、なかなか食事が進みません。どうしたらよいのでしょうか？	P.32	P.33

副作用症状	Q	質問内容一覧	A:回答解説	レシピ
下痢	1	抗がん剤を使用しています。抗がん剤を使用していると、なぜ下痢などの副作用が起こるのですか？ また、食事はどのようなことに気をつければよいですか？	P.34	P.35
便秘	1	子宮体がんで、子宮を全摘しました。その後便秘に気をつけるように注意されましたがなぜですか？ また、食生活ではどのようなことに気をつけたらよいですか？	P.36	P.38
	2	胃の手術(胃2/3切除)を8年ほど前に受けました。2~3日に1回は下剤なく排便がありますが、排便時は少し便が硬く時間がかかります。これも便秘になりますか？ 下剤を飲んででも毎日排便したほうがよいのでしょうか？	P.37	
骨髄抑制	1	抗がん剤治療をしているのですが、白血球数が減っていると言われました。白血球数を増加させるには何を食えばよいのでしょうか？	P.40	P.42
	2	白血球数が低下した時の食事は何に気をつければよいのでしょうか？	P.40	
	3	抗がん剤治療をしているのですが、血小板数が減っていると言われました。血小板数を増加させるためには何を食えばよいのでしょうか？	P.41	
	4	「血小板数が減少している」と言われましたが、アルコールは飲んでもよいのでしょうか？	P.41	
味覚・嗅覚障害	1	1週間前から、抗がん剤治療と放射線治療を併用する治療を開始していますが、味覚障害が発生しています。これはどのくらい続くのですか？	P.44	P.47
	2	がん治療の副作用で味覚障害・嗅覚障害が発生しています。何を食べても味がわからず、においにも過敏になって食べられません。これらの副作用症状を緩和し食事量を増やしたいのですが、何かよい方法はありますか？	P.45	
	3	がん治療をしている主人が、味覚障害・嗅覚障害で食欲が減退し、体重も減ってきました。日常生活も含めて何か対策があれば教えてください。	P.46	

吐き気・嘔吐

吐き気や嘔吐で食事が食べられません。



Q1 抗がん剤治療をはじめてから、吐き気や嘔吐により食事がとれなくなり、とても心配です。このような時には、どのようなものが食べやすいのでしょうか？

A1 「吐き気・嘔吐」のヒント

吐き気・嘔吐は抗がん剤治療により最も起こりやすく、苦痛な副作用の一つとされています。吐き気・嘔吐を繰り返すことで食欲が減退してしまうケースもあります。このような症状に食事内容を完璧に対応させることは難しいのですが、対策のポイントは次のとおりです。

- ① 少しずつ回数を増やして食べる
無理せずに気分よく食べられる量を、よく噛んでゆっくり食べてみましょう。
- ② 冷たく、口当たりもよく、飲み込みやすいものを食べる
アイスクリーム・シャーベット・ゼリー・果物・冷たいめん類・卵豆腐・冷やっこなどを試してみましょう。
- ③ 油っこい食事は控える
油っこい食事（揚げ物や脂肪の多い肉料理など）は胃内停滞時間が長くなるので、食べるとむかむか感や胃もたれ感が増してしまうかもしれません。
- ④ いろんな食品を使わず、シンプルな料理を食べてみる
具材が多すぎるとそれぞれのにおいが混ざり合うことにより、不快に感じるかもしれません。食材は1～2種類とし、塩味だけなどのシンプルな味付けにしてみましょう。また、砂糖やみりんなどを減らして甘さを控えるのもよいでしょう。
- ⑤ 同じものを続けて食べない
食べられる食材であっても続けて食べることにより、吐き気の要因となる場合もあるようです。
- ⑥ 嘔吐を繰り返す時には脱水に気を付ける
嘔吐した際は水分と一緒に電解質（ナトリウムやカリウムなど）も失われます。脱水にならないためには水やお茶などのほか、スポーツ飲料・スープ・みそ汁などをとりましょう。

Q2 抗がん剤治療を開始したら、食べ物の「におい」がとても気になり出しました。このような時はどうしたらよいのでしょうか？

A2 食べ物にはそれぞれ特徴的なにおいがあり、それらを完全になくすことは大変難しいのですが、食事の「におい対策」としては次のポイントがあげられます。

- ① お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など、特徴的なにおいの強い食品は吐き気を引き起こす要因になる場合があります。
- ② おいを抑える工夫をする
あたたかい食べ物は比較的においを強く感じる人が多いようです。逆に冷たい食べ物はにおいが弱く感じるようです。ごはんは冷めてからのほうが食べやすく、肉は湯通ししたものを冷やすとにおいが気にならなくなります。
- ③ 食材のくさみを取る
魚や肉を使った料理はくさみを消すために、しょうがや梅、ゆずなどを使ってみましょう。また、焼き魚や煮魚よりも刺身のほうがにおいは気にならない場合もあります。
- ④ 食事を準備する環境に配慮する
調理の際にはキッチンの換気も大切ですが、調理時間の短縮も一つの方法です。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使うことで調理時間を短縮させることができます。
- ⑤ 味付けをシンプルにする
しょうゆやみそではなく、塩味だけのシンプルな味付けがにおいも少なく食べやすい場合もあります。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

抗がん剤治療における吐き気・嘔吐はさまざまな因子の影響を受けますが、抗がん剤の種類によりその出現は大きく異なります。症状が強く出やすい薬剤にはシスプラチン、シクロフォスファミドなどがあり、逆にエトポシド、マイトマイシンC、5-FUなどでは比較的軽いとされています。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤の副作用による吐き気・嘔吐は、薬剤投与0～24時間以内に起こる「急性悪心^{*1}・嘔吐」、24時間後から起こる「遅延性悪心・嘔吐」のほか、急性または遅延性嘔吐への不十分な対応が要因で引き起こる条件反射の一つである「予測性悪心・嘔吐」があります。

^{*}1 悪心とは吐こうとしても吐けない状態を言います。

豆腐と水菜のさっぱりサラダ



■1人分 ●エネルギー:51kcal
●たんぱく質:4.4g ●脂質:2.1g ●塩分:0.8g

材料 / 1人分

もめん豆腐…………… $\frac{1}{8}$ 丁(50g)
水菜…………… $\frac{1}{6}$ 束(30g)
にんじん・きゅうり(せん切り)……………各少量
ポン酢(市販品)……………大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

①豆腐はさいの目に切る。水菜はざく切りにする。
②水菜、にんじん、きゅうりを合わせて混ぜ、豆腐を加え、ポン酢をまわしかけてあえる。

POINT

- さわやかな酸味のドレッシングやポン酢をかけると食欲が促されます。
- ポン酢は、おかゆに直接垂らしたり、焼き魚にかけたりして使える利用範囲の広い調味料です。

ところてん



■1人分 ●エネルギー:21kcal ●たんぱく質:1.0g ●脂質:0.0g ●塩分:1.3g

材料 / 1人分

ところてん……………1パック
◆合わせ調味料
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖……………大さじ $\frac{1}{4}$
青のり……………少量

作り方

①ところてんを器に盛り、合わせ調味料をかけ、青のりをふる。

POINT

- ところてんは冷蔵庫にストックしておくと便利です。体調に合わせて酢の量を加減し、青のり、刻みのり、からし、ゆず、ごまなどを加えてもよいでしょう。

きゅうりともずく酢のあえ物



■1人分 ●エネルギー:26kcal
●たんぱく質:0.8g ●脂質:0.1g ●塩分:1.4g

材料 / 1人分

きゅうり(せん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 本
塩……………少量
もずく酢(市販品)……………1パック(80g)
しょうがのすりおろし……………少量

作り方

①きゅうりは塩もみにして水けを絞り、もずく酢であえる。
②器に盛り、しょうがのすりおろしをのせる。

POINT

- しょうがの風味でさっぱりといただけます。のど越しもよく、食欲のない時にもおすすめです。

オレンジレモネード



■1人分 ●エネルギー:118kcal ●たんぱく質:1.1g ●脂質:0.1g ●塩分:0g

材料 / 1人分

オレンジジュース…………… $\frac{1}{2}$ ツブ
炭酸水…………… $\frac{1}{4}$ ツブ
レモン果汁・はちみつ……………各大さじ1
レモンの輪切り……………1枚
ミントの葉……………適量

作り方

①ジュース、炭酸水、レモン果汁、はちみつを混ぜ合わせる。
②グラスに氷を入れて①を注ぎ、レモンの輪切りとミントの葉を飾る。

POINT

- 冷たくてのど越しがよく、さわやかな味わいで気分が落ちつきます。症状として腹部膨満感もある場合は炭酸は控えたほうがよいでしょう。甘さは、はちみつの量で調節します。

冷凍みかん



1個(100g) ■1人分 ●エネルギー:34kcal

POINT

- 解凍状態はお好みで。吐き気が落ちついた時に少しずつ食べてみるのもよいでしょう。フルーツをシャーベット状にすると、冷たくて甘味や酸味を強く感じないため食べやすくなります。ライチやメロンを冷凍してもよいでしょう。市販のシャーベットを常備しておくのも便利です。

食欲不振

食欲がありません。
何か工夫がありますか？



Q1 抗がん剤治療の副作用で食欲不振が続いています。体重もかなり減って心配なのですが、食事はどうしたらよいのでしょうか？

A1 「食欲不振」のヒント

抗がん剤治療時の食欲不振の原因はさまざまであり、原因が明らかであればそれを改善することが大切ですが、次のポイントにも注意してみましょう。

- ①吐き気などの症状がなく気分のよい時に、食べられそうなものを食べてみる。
食欲不振は一時的な症状であることが多く、食事がとれないことに対して過度な心配は無用です。あまり「食事」という観念にとらわれずに、好みの食べ物を無理のない程度で食べてみましょう。
- ②自分にあった味付けや温度の食べ物を探してみましょう。
さっぱりしたものや味付けの濃いもの、冷たいものや熱いものなど、自分の好みに合うものを食べてみましょう。
- ③少量ずつ盛り付けて品数を増やしてみましょう。
食欲不振時は盛り付け量が多いと、見るだけで負担に感じることもあるようです。また、少量ずつ品数が多いと見た目もよく、食欲を刺激します。
- ④主食を変えてみましょう。
めん・パン・酢飯・カレーライスなどは、ごはんやおかゆよりも比較的食べやすいようです。可能であれば、主食を少量ずつ2種類用意することで、食べる直前の気分にあわせて選びやすく、食欲不振時も食べやすいかもしれません。
- ⑤箸休めや汁物を取り入れる。
箸休めとは食事中に口をさっぱりとさせたり、味に変化をもたせるための簡単な料理を言います。酢の物や和え物、つくだ煮などのほか、果物や汁物を食事に取り入れてみましょう。
- ⑥栄養補助食品を利用する。
「どうしても食べられるものが見当たらない」または「少量でなるべく多くの栄養を補いたい」といった場合は、栄養補助食品の利用も有効です。(参考資料P.52~55参照)

症状出現の考え方

がん治療をされている患者さんの食欲不振の要因は、次の2つに分類されます。

【身体的要因】 抗がん剤治療や放射線治療の副作用によるものと思われる吐き気・嘔吐、口内炎や食道炎のほか、がん性悪液質症候群など。

【心理・社会的要因】 精神的不安やストレス、恐怖などの不安定な心理状態、不快なおいや室温など、不快な生活環境など。

ささ身のゆずみそかけ

■1人分 ●エネルギー:82kcal ●たんぱく質:11.2g ●脂質:0.6g ●塩分:0.9g



材料/1人分

- 鶏ささ身(そぎ切り)..... 1本
- かたくり粉..... 適量
- ゆずみそ(市販品でもよい)..... 小さじ1
- ゆずの皮..... 少量
- ◆つけ合わせ
- 蛇腹きゅうりの酢の物
- きゅうり..... 45g
- 「酢」..... 大さじ½
- 「砂糖」..... 小さじ½

作り方

- ①ささ身はかたくり粉をまぶしてゆでる。
- ②きゅうりは斜めに切り込みを入れて裏返し、また斜めに切り込みを入れて蛇腹にする。塩水(分量外)に浸し、しんなりしたら絞って①で和える。
- ③①を器に盛り、ゆずみそをかける。ゆずの皮を飾り、②を添える。

POINT

- ささ身はかたくり粉をまぶしてゆでることで、表面がつるりとして食べやすくなります。
- 淡泊なささ身に、はっきりとした味のゆずみそがよく合います。白身魚や鶏もも肉・胸肉でもおいしくできます。

長芋の梅肉あえ

■1人分 ●エネルギー:51kcal ●たんぱく質:1.9g ●脂質:0.3g ●塩分:0.9g



材料/1人分

- 長芋..... 3cm(75g)
- 梅干し..... 小1個(4g)
- 刻みのり..... 少量

作り方

- ①長芋は皮をむいてせん切りにする。
- ②梅干しは種を除いて包丁でたたき刻む。
- ③長芋を②の梅肉であえて小鉢に盛り、刻みのりをのせる。

POINT

- のど越しのよい長芋を梅肉であえ、さっぱりと仕上げました。梅干しは食欲がない時でも食べられる方が多いようです。調理時間が短く手軽に作れるので、おすすめです。

タラのカレー風味のムニエル



■1人分 ●エネルギー:140kcal
●たんぱく質:17.0g ●脂質:2.7g ●塩分:0.7g

材料/1人分

生ダラ……………1切れ(80g)
塩……………少量
〔小麦粉……………大さじ1
カレー粉……………小さじ½〕
サラダ油……………小さじ½
ブロッコリー(ゆでる)……………40g
ミニトマト……………2個(30g)
レモンのくし形切り……………1切れ

作り方

- ①タラは両面に塩をふる。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、汁けをふいたタラの表面にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、タラの両面を焼いて中まで火を通す。
- ④器に盛り、ブロッコリー、ミニトマト、レモンを添える。

POINT

- 白身魚はにおいが少ないので、食欲不振の時にもおすすめの一品です。また、魚のにおいが気になる時は、カレー粉などのスパイスを用いることで食べやすくなります。

手まりずしとお吸い物

■1人分 手まりずし: ●エネルギー:283kcal ●たんぱく質:14.4g ●脂質:2.5g ●塩分:0.7g
お吸い物: ●エネルギー:21kcal ●たんぱく質:2.2g ●脂質:0.2g ●塩分:0.8g



材料/1人分

◆手まりずし
好みの刺し身……………1人分
ずし飯……………1人分
青じそ……………適量
◆お吸い物
はんぺん(短冊切り)……………½枚
あられ麩・花麩……………各適量
だし……………¾ダ
うす口しょうゆ……………小さじ¼
塩……………少量
小ねぎ(小口切り)……………少量

作り方

- ①手まりずしを作る。一口大に丸く握ったずし飯に刺し身をのせて形を整え、青じそとともに器に盛る。
- ②お吸い物を作る。小なべにだしとしょうゆを入れて温め、はんぺんを加えて塩で味をととのえ、椀に盛って麩と小ねぎを加える。

POINT

- 一口で食べられる大きさにすると、負担なく食べられます。彩りもよく、箸が進むでしょう。
- お吸い物は具を多くせず、すっきりとした汁に仕上がります。

カナッペ



■1人分 ●エネルギー:66kcal ●たんぱく質:2.8g ●脂質:4.1g ●塩分:0.3g

材料/1人分

クラッカー……………3枚
◆スモークサーモン
スモークサーモン(あらみじん切り)……………1枚
玉ねぎのみじん切り・ケーパー……………各少量
◆ポテトサラダ(市販品)……………大さじ1
◆フルーツ
いちご(薄切り)……………½個
キウイフルーツ(半月切り)……………1枚
クリームチーズ……………大さじ½

作り方

- ①クラッカーにそれぞれ具をのせる。

POINT

- 一口大で、手で手軽に食べられる盛り付けにしましょう。
- 軽い気持ちでつまめるように仕上げます。

中華風冷製パスタ



■1人分 ●エネルギー:482kcal ●たんぱく質:22.7g ●脂質:12.2g ●塩分:2.9g

材料/1人分

カップリーニ(表示どおりにゆでて冷水で冷やし、水けをきる)……………80g
〔きゅうり(せん切り)……………½本
塩……………少量〕
〔鶏ささ身……………1本
塩・酒……………各少量〕
トマト(半月切り)……………½個
レタス(せん切り)……………½枚
ごまだれ(市販品)……………適量

作り方

- ①きゅうりは塩もみして水けをきる。ささ身は塩と酒をふってラップに包み、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、さめたら細く裂く。
- ②器にカップリーニを盛り、トマト、①、レタスをのせ、ごまだれをかける。

POINT

- 温かいパスタよりも、のど越しがよく、香りが気にならないので食欲のない時にも食べやすいでしょう。市販のたれやドレッシングも上手に利用して味わいに変化をつけます。

体重減少

体重が減って回復しません。



Q1 胃を手術して半年になりますが、体重が手術前より5kg減ったままで増えません。体重を増やすにはどうしたらよいでしょうか？

A1 「体重減少」のヒント

胃を切除した患者さんの変調で最も多いのは、体重の減少です。胃を切除した方の90%が、10~15%体重が減り、そのまま元に戻らない場合が少なくありません。それは、胃や膵臓の手術をすると、胃酸、胆汁、膵液の分泌が減少し、食べ物の消化が悪くなります。また、小腸が胃の代わりに消化吸収を行います。小腸での消化にも限界があり必要な栄養を吸収する前に、下痢となって排泄されてしまうことも少なくありません。消化、吸収がうまくいかなければ、体はやせて、体力も落ちてしまいます。体重を回復するために、あせってたくさん食べようとする方がおられますが逆効果となります。そこで、まず「少量」「頻回」「よくかんで」を守るよう心がけてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

- * 手術、抗がん剤治療、放射線療法などの治療
- * 食物摂取量の減少、消化・吸収障害、治療による副作用、早期の満腹感

日常生活の注意点

- * 少量の食事を小さな食器に盛る。
- * 本人の好むものを用意する。
- * 病状について本人と家族で話し合う。
- * テーブルのセッティングをするなど、落ちついた雰囲気を作る。

食事・調理の工夫：適する食材

- * 穀類・イモ類
ごはん、パン、めん類は効率よくエネルギーのもとになる大切な栄養素です。三度の食事には主食としてとりましょう。
- * 魚介類・肉類・豆類・卵類・乳製品
良質のたんぱく質は、体力回復のため欠かせない栄養素です。
- * 酢・香辛料
食欲増進に効果のある酸味、香り、辛味などの酢、レモン、ゆずなどを料理に利用しましょう。

卵とじうどん

■1人分 ●エネルギー:340kcal ●たんぱく質:13.3g ●脂質:6.1g ●塩分:2.5g



材料/1人分

- ゆでうどん(温めておく)……………1玉(230g)
- めんつゆ(かけつゆの濃さに調整)……………1ダブ
- 卵……………1個
- 三つ葉(食べやすく切る)……………3~5本

作り方

- ①卵はときほぐし、三つ葉を加え混ぜる。
- ②なべにめんつゆを入れて煮立て、①を静かに流し入れる。
- ③温めたうどんを器に盛り、②をかける。三つ葉の葉(分量外)を飾る。

POINT

- うどんなどのめん類は、食べやすく消化吸収に負担が少なく、エネルギーもとりやすい食材です。症状が複数重なった時にも口にしやすいでしょう。
- お好みで、鶏肉、野菜などいろいろな具を入れて栄養価を上げましょう。なべ焼きうどん、カレーうどんにするのもおすすめです。

フレンチトースト

■1人分 ●エネルギー:357kcal ●たんぱく質:11.7g ●脂質:13.4g ●塩分:1.1g



材料/1人分

- 食パン(6枚切り・4つに切る)……………1枚
- ◆卵液
 - 卵……………½個分
 - コンデンスミルク……………小さじ2強
 - 牛乳……………¼ダブ
- バター……………大さじ½
- 好みのジャム・粉砂糖……………各適量

作り方

- ①バットに卵液の材料を混ぜ合わせて食パンをつけておき、完全にしみ込んだら、フライパンにバターを熱して両面を焼く。
- ②器に盛って粉砂糖をふり、ジャムを添える。

POINT

- パンのバサつきもなく、食べやすい一品です。牛乳、バター、ジャム、好みでメープルシロップなどを加えてエネルギーアップがはかれます。



フルーツ

■1人分 ●エネルギー:35kcal

POINT

- フルーツは、どのような症状の時にも食べやすい食品ナンバーワンであり、継続して食べられる食材です。
- 好みのフルーツを何種類か組み合わせて食べてみましょう。
- ジュースにして飲むのも食欲が湧いてきます。

体力低下

体力が落ちて、
体に力が入りません。



Q1 現在、子宮頸部がんで抗がん剤の治療中です。治療中は食欲もなく気がつけば体重も落ちてきて体力の衰えを感じます。どうしたらよいのでしょうか？

A1 「体力低下」のヒント

化学療法中は、食欲不振、吐き気、胃の不快感、筋肉痛、味覚障害・嗅覚の変化などの副作用を重複して訴える方が多く見られます。体重が減少すると体力も衰え動くのがつらくなり、日常生活の活動が減り、ますます体重が減少し、体力が衰えるという悪循環が起こってきます。体力を回復させるには、この悪循環をどこかで断ち切らなければなりません。そこで、自分が何なら食べられる、食べてみようかと感じた時期から、少しずつ食べるようにしてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

- * 手術、抗がん剤治療、放射線療法などの治療
- * 消化・吸収障害、治療による副作用、早期の満腹感

症状が出現しやすい時期・期間

- * 投与後2日目から7日間

日常生活の注意点

- * 1回の食事量を少量にする。
- * 本人の好むものを用意する。
- * 食べたい時に食べられるように準備しておく。
- * ウォーキングなどで気分転換をはかる。

食事・調理の工夫

- * アイスクリーム、果物、ゼリーなどさっぱりしたものを加える。
- * 味をしっかりつける。
- * 汁物やめん類など多用する。
- * 主食は、パン、めん、味付けごはんなどさまざまな種類を少量ずつ食べる。
- * においを不快に感じる料理は避ける。
- * 品数を多くし少量とする。
- * 温かいものと冷たいものを同時に食べない。

ウナギのひつまぶし風茶漬け

■1人分 ●エネルギー:577kcal
●たんぱく質:28.4g ●脂質:23.9g ●塩分:2.0g



材料/1人分

- ウナギのかば焼き(一口大に切る)..... 1串
- 白ごま..... 大さじ1/2
- 青じそ(せん切り)..... 1~2枚
- みょうが(薄切り)..... 1/2個
- 刻みのり..... 適量
- だし..... 3/4杯
- 塩..... 少量
- ごはん..... 茶碗1杯分(150g)

作り方

- ①器にごはんを盛り、ウナギ、ごま、しそ、みょうが、刻みのりをのせる。
- ②だしに塩を加えて温め、①にかける。

POINT

- エネルギーと同時にビタミン、ミネラルが補給できます。
- 消化器手術後は、ゆっくりと食べましょう。

サンドイッチ

■1人分 ●エネルギー:321kcal ●たんぱく質:14.5g ●脂質:17.5g ●塩分:1.5g



材料/1人分

- サンドイッチ用パン(12枚切り・耳なし)..... 2 1/2枚
- バター(やわらかくしておく)..... 小さじ1/2
- 粒入りマスタード..... 小さじ1/4
- マヨネーズ..... 大さじ1/2
- ゆで卵(輪切り)..... 1/2個
- ① ツナ..... 15g
- レタス(ちぎる)..... 3/8枚
- ② ハム・スライスチーズ..... 各1/2枚
- トマト(薄切り)..... 1/8個
- ③ きゅうり(斜め薄切り)..... 1/8本
- レタス(ちぎる)..... 1/8枚

作り方

- ①パンにバター、マスタード、マヨネーズを塗る。
- ②それぞれ①と②の材料でサンドイッチを作る。
- ③食べやすい大きさに切る。

POINT

- サンドイッチは患者さんにたいへん好まれている料理です。ハムやチーズ、野菜などいろいろな具をはさんで食べてみましょう。温かくても冷たくてもおいしいので、分食のスナックや外出時の食事として幅広く利用できます。そのほかバターロール、クロワッサン、菓子パンなども好まれています。

具だくさんすいとん汁

■1人分 ●エネルギー:359kcal ●たんぱく質:15.3g ●脂質:10.5g ●塩分:0.9g



材料 / 1人分

豚薄切り肉(一口大に切る)..... 50g
 里芋(一口大に切る)..... ½個
 大根(一口大に切る)..... 15g
 ごぼう(一口大に切る)..... 20g
 にんじん(いちょう切り)..... 20g
 ねぎ(斜めに切る)..... 15g

◆すいとん

小麦粉..... 50g
 水..... 適量
 だし..... ¾杯
 しょうゆ..... 大さじ¼
 七味唐がらし..... 適量

作り方

- ①小麦粉に水を加えてこね、すいとんを作る。
- ②なべにだし、里芋、大根、ごぼう、にんじん、ねぎを入れて煮る。根菜がやわらかくなったら豚肉を加えて煮込み、しょうゆで調味する。
- ③②に①のすいとんを加える。

POINT

●ひとなべで主食、主菜、副菜、汁物がかねられる一品。体調が悪い時に、品数をそろえるのはたいへん。これなら手軽に用意できます。

小倉ホットケーキ

■1人分 ●エネルギー:369kcal ●たんぱく質:7.0g ●脂質:16.1g ●塩分:0.6g



材料 / 1人分(2枚分)

ホットケーキミックス..... 45g
 卵..... 10g(約½個)
 牛乳..... 35g(大さじ2強)
 ゆであずき(市販品)..... 大さじ1
 生クリーム..... 25ml
 砂糖..... 大さじ½

作り方

- ①生クリームは砂糖を加えて泡立てる。
- ②ホットケーキミックスは卵、牛乳を加えて混ぜ、フッ素樹脂加工のフライパンで2枚焼く。
- ③②を皿に盛り、①とあずきをのせる。

POINT

●エネルギーの高いおやつとして利用できます。あずきや生クリームなどを加えることで、さらにエネルギーアップが可能です。

茶わん蒸し

■1人分 ●エネルギー:70kcal ●たんぱく質:10.2g ●脂質:2.7g ●塩分:1.3g



材料 / 1人分

卵..... ½個分
 だし..... 75ml
 塩..... ミニスプーン0.5g
 うす口しょうゆ..... 少量
 小エビ..... 3尾
 生しいたけ(半分に切る)..... ½枚
 三つ葉(食べやすく切る)..... 少量
 ゆずの皮..... 好みで適宜

作り方

- ①だしは塩、しょうゆで調味する。
- ②卵に①を加えて混ぜる。
- ③茶わんにエビとしいたけを入れ、②を小さなざるなどを通して注ぐ。蒸気の上がつた蒸し器に入れ、中火で1~2分、弱火でさらに10分ほど蒸す。三つ葉を散らして火を消し、茶わんにふたをして蒸らす。好みでゆずの皮を散らす。

POINT

●茶わん蒸しや卵豆腐などは口当たりがよく食べやすいので、症状が複数重なる時も幅広く利用できます。また、消化吸収に負担が少ないので、そのあとの食事量に影響が出にくい料理です。おいが気になる方は、冷やして食べてみましょう。市販品を利用するのも便利。

コーンスープ

■1人分 ●エネルギー:119kcal ●たんぱく質:3.4g ●脂質:2.5g ●塩分:1.0g



材料 / 1人分

クリームコーン缶..... ½杯
 牛乳..... ¼杯
 塩..... 少量
 あらびきこしょう・パセリ(好みで)..... 各適宜

作り方

- ①小なべにクリームコーン缶と牛乳を入れて温め、塩で味をととのえて器に盛る。好みでこしょうとパセリをふる。

POINT

●適度にとろみがあるので、のど越しがよく、いろいろな症状に適応します。エネルギーもコンソメスープと比べると高い料理です。
 ●おいが気になる方は冷やしてお召し上がりください。クリームコーン、じゃが芋、かぼちゃなどいろいろな材料を試してみましょう。

口内炎・口内乾燥

口内が乾燥して、
口内炎もひどいです。



Q1 口の中がヒリヒリして痛くて何も食べられません。
どのように工夫して食べるとよいのでしょうか？

A1 「口内炎」のヒント

口の中を刺激しないように、極端に熱いものや冷たいもの、固いもの、香辛料が多く使った料理、酢のもの、柑橘類などは避けましょう。

- ①主食は軟らかいごはんやおかゆ、おじや、雑炊が食べやすいでしょう。
- ②フライは衣が口の中を刺激するので、卵とじなどにすると食べやすいでしょう。
- ③食べ物の温度は人肌程度又は冷まして食べると食べやすいようです。
- ④味付けはだしをしっかりとって薄味にするか、だし汁だけで料理すると刺激が少なく食べやすいようです。食べる時にしみるようでしたら、ぬるま湯で薄めて食べてもよいでしょう。
- ⑤りんごはすりおろして食べると刺激が少なく、食べられます。
- ⑥固形の食べ物は脂肪分を含んだマヨネーズなどをつけて食べると食べやすくなるようです。
- ⑦口内を常に湿らせておくために、清涼飲料水、飲むゼリーなどを身近に常備しておくともよいでしょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

口内炎の最初の徴候としては、粘膜が蒼白になり乾燥してきます。その後、口内や歯肉やのどがヒリヒリします。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療による口内炎は一時的なもので、治療開始から2週間後に起こるようですが、治療後は少しずつ治っていきます。

Q2 唾液の量が減ったのか、口の中がカラカラに乾いて食べ物が食べにくく、飲み込みにくいのですが、どのような工夫をして食べるとよいのでしょうか？

A2 「口内乾燥」のヒント

粘膜を傷つけないように、固い食べ物や熱い飲食物、香辛料、アルコール、酸味のもの、乾燥したもの、甘みの強いもの、大量の生野菜は避けて、水分が多くて軟らかく、消化のよい料理にしましょう。

- ①主食のごはんは軟らかく炊くか、おかゆにします。軟らかく煮た野菜や卵を入れたおじやもよいでしょう。
- ②調理方法としては、主に「煮る」「蒸す」の方法で水分量を多くしましょう。
- ③あんかけにしてとろみをつけると食べやすくなります。
あんの作り方:だし汁を沸騰させ、少し火を弱めて、だしをたまじゃくしでかき回しながら、水でといたかたくり粉を糸を引くように静かに入れます。
- ④固い食べ物は肉汁、ソース、マヨネーズ、ヨーグルト、サラダドレッシングなどを加えたり、和えたりするとどの通りがよくなり飲み込みやすくなります。
- ⑤パンはパンがゆやフレンチトーストにしたり、飲み物と一緒に食べたり、牛乳やコーヒーに浸して食べると食べやすくなります。
- ⑥のど越しのよい食品(ゼリー、プリン、ヨーグルト等)を取り入れてみましょう。
- ⑦食事の際には、必ず飲み物や汁物を添えて、食べ物と飲み物や汁物を交互にとるとよいでしょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

抗がん剤治療や頭部や頸部への放射線照射は唾液腺を萎縮させ、唾液が出にくくなって口腔内が乾燥し、粘膜細胞が傷つきやすくなり痛みも起こります。そのために食事や飲み物も食べづらくなります。

症状が出現しやすい時期・期間

唾液分泌の減少は治療開始から1週間以内に始まり、治療終了時までにはピークに達し終了後も持続することがあります。

口腔ケア

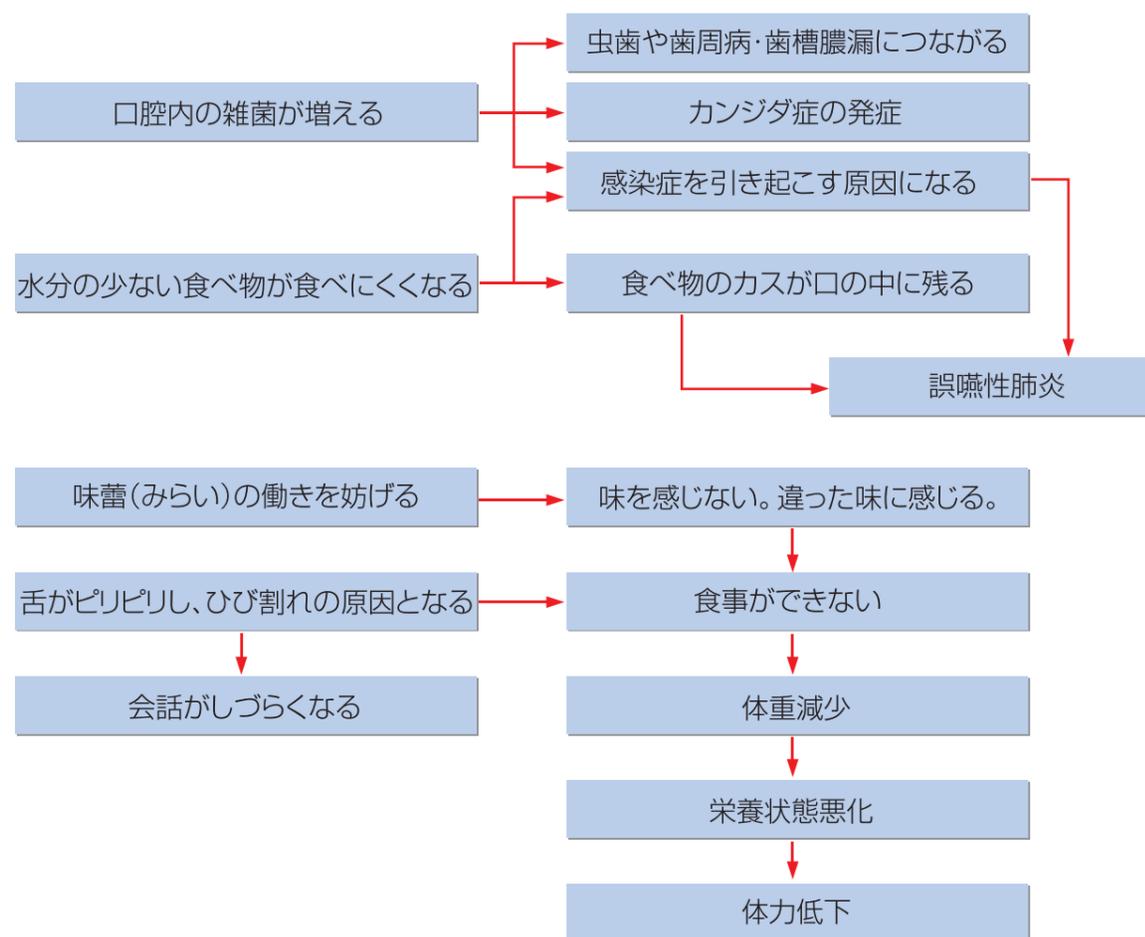
がん治療の副作用で、口の中が乾燥したり、舌の表面に苔(こけ)が付着したりすることにより、さまざまな影響をおよぼします。患者さん自身で、また自身でできない場合は家族の方・介護をされる方がこまめにケアをすることで、食欲不振や感染を防ぐことができます。

(1) 唾液の役割

保湿作用	口や喉を潤し、食べ物を飲み込みやすくする。発音や会話をスムーズにする。
自浄作用	食べ物のカスや侵入してきた雑菌を洗い流す。
消化作用	唾液中の消化酵素(アミラーゼ)が糖質・デンプンを分解する。
菌の繁殖防止作用	唾液中のラクトフェリンやリゾチームなどが病原微生物に抵抗する。

(2) 唾液分泌の減少による影響

唾液は大切な働きをしていますが、近年は唾液の分泌が減少する人が増えています。唾液減少で、さまざまな影響が発生します。



(3) 原因

口内乾燥はさまざまな原因により発生します。単独の原因だけでなく、いくつかの原因が重なっている場合もあります。

- ・放射線治療・降圧剤・糖尿病・抗がん剤治療・利尿剤・腎臓病・頭頸部腫瘍の手術
- ・抗うつ薬・自己免疫疾患(シェーグレン症候群)・精神的ストレス・更年期障害

(4) 対策

- 1. 口の中を清潔に保つ**
 - 1) うがいをする**
口の中が乾燥していると、味の成分をうまく味蕾(みらい)に運搬することができなくなり、味がわかりにくくなります。口の中をうるおった状態にしておくことは、味覚障害の予防になります。また、うがいは口の中の乾燥を防ぎ、口内炎や口の中の感染症の予防になります。水道水でよいので、こまめにうがいをしましょう。食事の前に、レモン水やレモン味の炭酸水でうがいすることで唾液の分泌が促され、口の中がさっぱりして味覚の低下を予防したり、味覚の回復を促すことができます。
 - 2) 口の中のブラッシングをする**
歯ブラシなどで、口の中の歯垢(しこう)や食べかすを除去します。
 - 3) 舌苔の除去をする**
唾液の分泌が少なくなって舌が乾燥したり、表面に白い舌苔が付着した状態になると、味がわかりにくくなります。舌もブラッシングや清拭できれいにおきましょう。
- 2. 水分補給を忘れずに**
唾液の原料となる水分が不足しないように注意します。水分制限がある疾患(腎臓病・糖尿病等)の場合は主治医と相談。
- 3. 唾液腺を刺激する**
舌や口の筋肉が衰えると分泌が減少します。よく噛んで食べることにより、顎の運動になります。ガムを噛む、舌の運動、発声練習なども効果的です。
- 4. 保湿対策**
口内乾燥を防ぐため、保湿ジェルや保湿スプレーを利用。

豆腐のカニあんかけ

■1人分 ●エネルギー:89kcal ●たんぱく質:11.1g ●脂質:2.5g ●塩分:0.8g



材料 / 1人分

絹ごし豆腐……………¼丁(75g)
カニの缶詰……………小½缶(固形量40g)
だし……………カニの缶汁と合わせて1ℓ
にんじん(細切り)……………20g
三つ葉(刻む)……………5本
生しいたけ(薄切り)……………1枚
水ときかたくり粉……………少量

作り方

- ①なべにだしとカニの缶汁、ほぐしたカニの身、にんじんを入れて煮る。
- ②にんじんがやわらかくなったら、しいたけ、三つ葉を加え、水ときかたくり粉でとろみをつける(はちみつ程度のとろみに)。
- ③豆腐を温めて器に盛り、②のあんをかける。

POINT

- やわらかく刺激が少ない料理なので、口内の炎症を刺激しません。
- もめん豆腐よりも絹ごし豆腐のほうが、より口当たりがよいでしょう。
- 冷たくしても温かくしても、食べやすいほうでどうぞ。

おじや

■1人分 ●エネルギー:246kcal ●たんぱく質:8.9g ●脂質:5.5g ●塩分:0.5g



材料 / 1人分

ごはん……………100g
水……………1½ℓ
しょうゆ・小ねぎ(小口切り)……………各少量
卵……………1個

作り方

- ①ごはんはざるに入れてさっと洗う。
- ②小なべにごはんと分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてごはんがふっくらとやわらかくなるまで煮、しょうゆで調味する。
- ③卵をときほぐしてまわし入れ、卵に火が通ったら火を消す。
- ④器に盛り、小ねぎをあしらう。

POINT

- やわらかく煮たごはんは刺激がなく食べやすいので、おかゆやおじやはおすすめです。多めの水分で作るとよいでしょう。お好みで野菜や卵を入れてお召し上がりください。
- 症状によっては、しょうゆがしみることもあります。また、より刺激を避けたい時は体温に近い温度にさますとよいでしょう。

蒸し魚のあんかけ

■1人分 ●エネルギー:121kcal ●たんぱく質:21.9g ●脂質:0.4g ●塩分:2.0g



材料 / 1人分

生ダラ……………1切れ(80g)
塩……………少量
◆カニあん
カニ缶詰……………½缶(固形量40g)
玉ねぎ(薄く切る)……………½個(30g)
にんじん(せん切り)……………20g
さやえんどう(せん切り)……………3枚
だし……………1ℓ
塩・しょうゆ・水ときかたくり粉……………各少量

作り方

- ①タラは塩をふり、蒸気の上上がった蒸し器に入れて8~10分蒸す。
- ②カニあんを作る。カニは軟骨を除いて身をほぐし、缶汁はとっておく。小なべにだしとカニ缶の汁を入れて火にかけ、玉ねぎとにんじんを入れてやわらかく煮る。塩としょうゆで調味し、カニとさやえんどうを加えてひと煮し、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③器にタラを盛り、あんをかける。

POINT

- 食材にトロリとしたあんがからむことで、口内が乾燥している人には食べやすく、さらに飲み込みやすくなります。また、乾燥した口内を刺激しないように食べることができます。魚はタラやギンダラ、カレイ、キンメダイなどがよいでしょう。

巢ごもり卵

■1人分 ●エネルギー:107kcal ●たんぱく質:8.4g ●脂質:5.5g ●塩分:0.7g



材料 / 1人分

卵……………1個
ほうれん草(ゆでて3cm長さに切る)……………¼束
にんじん(せん切り)……………25g
だし……………75ml
しょうゆ・みりん……………各小さじ½

作り方

- ①小なべにだし、しょうゆ、みりんを入れて温め、ほうれん草とにんじんを入れて煮る。
- ②①の中央にくぼみを作り、卵を割り入れ、ふたをしてやわらかい半熟に仕上げる。

POINT

- 野菜を煮汁でやわらかく煮て、中央に卵を割り入れて半熟状に仕上げます。
- 半熟の卵は具がからんで食べやすいのですが、完全に火を通すと反対にバサバサして食べにくくなるので気をつけましょう。
- 煮汁は多めが食べやすいでしょう。

嚥下障害

うまく飲み込めません。舌からこぼれるような感じもあります。



Q1 舌がんの手術後で、舌は奥の一部しか残っていません。食事がなかなか食べられないのですが、どのように工夫するとよいのでしょうか？

A1 「嚥下障害」のヒント

舌切除の場合、食物の移動制御機能がうまくいけなくなり、咀嚼(そしゃく)困難が出てきます。咀嚼(そしゃく)とは、口の中に取り入れた食べ物を歯や歯根ですりつぶし、唾液と混ぜて飲み込みやすくする一連の動きをいいます。食べ物を飲み込むには、この咀嚼(そしゃく)によって、食塊(食べ物と唾液が混ぜ合わさった団子状のもの)ができていなくては飲み込めません。舌切除の場合、その機能の一部を失います。そのため、調理工夫が必要となります。また、摂食・嚥下障害の場合、1日の摂取量が不足し、体重減少、体力低下、低栄養状態を起こしやすいので注意しましょう。一般的には、不足分は栄養剤(参考資料P.52～55参照)で補うとよいでしょう。

調理の工夫は、家庭用のクッキングカッターやジューサーミキサーを利用します。食材はやわらかいものを選び、残っている舌根部分に処理した食材を置き、「ゴックン」を意識して飲み込みます。食べ物が残っている感覚があれば、食べ物なしで「ゴックン」という行為(空嚥下)を行うことによって、咽頭に残った食べ物が気管支に入らないように注意しましょう。

なお、舌切除でも、舌部分がある程度残っている場合には、ゼリー状やムース状の食事に対応できます。舌根部分しか残っていない場合は、ミキサー状や流動体でないと飲み込めない方もいます。

Q2 胸部放射線治療をしています。飲み込む時が痛くてつらいのですが、どうすればよいのでしょうか？

A2

胸部放射線治療時は、食道の炎症を起こすことが多いです。食事内容は炎症部に刺激を与えないように、硬いものは避け、やわらかいおかずにしましょう。味付けは塩分の多いものは痛みを助長させてしまう場合もあるので、薄味で調理しましょう。具体的な献立としては、茶碗蒸し、卵豆腐、温泉卵、冷ややっこなどです。また汁物はコーンスープ、パンプキンスープなどが食べやすいでしょう。すまし汁は塩分が強くて痛みを感じる方がいますので、様子を見ながらにしましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

嚥下障害があると、水分や食事が飲み込みにくくなったり、頻繁にむせたりする症状が出現します。食べ物が間違えて気管や肺に入ってしまう肺炎(誤嚥性肺炎)を起こすこともあります。一般的な原因は、加齢や体力低下によって起こりますが、抗がん剤や放射線治療の場合は、治療の副作用による唾液分泌量低下や歯肉炎、開口障害が原因となる場合もあります。また、舌がんや咽頭がんで食べる・飲み込む機能を切除した場合もあります。頭部や頸部の放射線治療をする場合には、放射線治療の副作用として口内炎、口内乾燥、食道炎、歯の脆弱化、味覚・嗅覚障害、開口障害、咀嚼筋の障害が現れる場合があります。それにより、食べることの苦痛を感じ、食欲がさらに低下、体重減少、体力低下を引き起こしていきます。

症状が出現しやすい時期・期間

食道の炎症は、放射線治療の開始から治療回数が増えてくるとともに起きやすくなります。通常は放射線治療完了から2～4週間で治まってきます。



ほうれん草のムースのかき卵あんかけ ■1人分 ●エネルギー:162kcal ●たんぱく質:10.9g ●脂質:8.7g ●塩分:0.8g



- 材料 / 1人分**
- ◆ほうれん草ムース
 - ほうれん草(ゆでて刻む)..... 1~1½株
 - 牛乳..... ¾カップ
 - 塩..... 少量
 - 粉ゼラチン(水大さじ1でふやかしておく)..... ½袋(2g)
 - ◆かき卵あん
 - 卵..... ½個分
 - だし..... ¼カップ
 - うす口しょうゆ・みりん..... 各小さじ¼
 - 水ときかたくり粉..... 小さじ¼+水小さじ½

- 作り方**
- ①ほうれん草と牛乳を合わせてミキサーで攪拌し、なべに入れて温め、塩で調味する。電子レンジ(600W)で約10秒加熱してとかしたゼラチンを加え混ぜ、型に流して、冷やしかためる。
 - ②かき卵あんを作る。小なべにだしとしょうゆ、みりんを入れて煮立て、とき卵を流し入れてかき混ぜ、水ときかたくり粉でとろみをつける(とろみは普通程度)。
 - ③①を器に盛り、②をかける。

POINT

●ほうれん草をゆでてミキサーにかけ、牛乳と塩を加えてゼラチンでかためたムースです。食材が均一でなめらかなので、むせにくく、飲み込みやすい料理です。ムースはにんじんやかぼちゃ、えんどう豆でも作れます。卵あんをかけることさらに食べやすくなります。

とろろ納豆汁

■1人分 ●エネルギー:101kcal ●たんぱく質:6.8g ●脂質:3.2g ●塩分:1.3g



- 材料 / 1人分**
- 長芋(すりおろす)..... 50g
 - ひき割り納豆..... ½パック
 - だし..... ¾カップ
 - みそ..... 大さじ½

- 作り方**
- ①なべにだしを入れて煮立て、長芋と納豆を入れてひと混ぜし、みそをとき入れ、火を消す(場合によっては、さらにミキサーで攪拌する)。

POINT

●長芋と納豆のとろみが上手に加わって、のど越しがよい汁物です。

クリーミーリゾット

■1人分 ●エネルギー:272kcal ●たんぱく質:8.7g ●脂質:6.2g ●塩分:1.4g



- 材料 / 1人分**
- ごはん..... 100g
 - 水..... ½カップ
 - 顆粒ブイヨン..... 小さじ½
 - 牛乳..... ½カップ
 - 粉チーズ..... 大さじ1
 - 塩..... 少量

- 作り方**
- ①なべにごはんと水、ブイヨンを入れてやわらかく煮る。
 - ②牛乳と粉チーズを加えてさらに煮て、塩で味をととのえる。

POINT

●チーズや牛乳を使うことでなめらかな舌ざわりとのど越しを作り出します。

パンプキンスープ

市販品(なめらかなタイプのもの)

■1人分 参考数値 ●エネルギー:101kcal



POINT

●とろみのあるスープは諸症状に適応が広い料理です。むせるようであれば、スープのとろみを少し強くしてください。むせにくい(誤嚥しない)とろみのかたさは、かなり個人差がありますが、意識してゴクンと飲み込める状態にするのがよいでしょう。みそ汁やコンソメスープにも応用できます。

温泉卵

1個(65g) ■1人分 ●エネルギー:89kcal



POINT

●卵の自然なとろみでまとまりがあり、のど越しもよいので、食べやすいでしょう。
●つゆの量は多すぎないように、卵とちょうどからむ程度がよいでしょう。

腸閉塞・イレウス

どうも便秘が安定しません。



Q1 大腸を手術して3ヶ月ほど経ちますが、便秘や下痢を繰り返し腹痛が続きます。空腹感があり食事は食べたいのですが、食べても大丈夫でしょうか？

A1 「腸閉塞・イレウス」のヒント

- ①大腸手術後の食生活では、原則として食事に制限はありませんが、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、食べ過ぎに注意することも大切です。
- ②腸内の善玉菌を増やしましょう。(ヨーグルト等の乳酸菌)
- ③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)
- ④規則正しい食事を心がけましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

腸内容の通過障害が何らかの原因によりおこり、腸液、ガス、糞便などが腸内腔に充満し、排便や排ガスがなくなり、腹痛、嘔吐、腹部膨満などの症状が出現します。特に開腹手術後の腸管炎症により起こる癒着が原因となることもあります。

症状が出現しやすい時期・期間

手術から回復し、4~5日後くらいに腸管が動くときガスがおならとなって出ます。いったん動き始めた腸が、食事を開始してしばらくすると動きが悪くなり、お腹が張ってることがあります。

日常生活の注意点

食事開始後に症状が続く場合は腸閉塞などの原因も考えられます。無理に食事をとることは重篤な全身症状を起こすこともあるため、早い段階で主治医にご相談ください。

タイの野菜甘酢あんかけ



■1人分 ●エネルギー:179kcal
●たんぱく質:18.4g ●脂質:8.8g ●塩分:1.1g

材料/1人分

- タイの切り身…………… 1切れ
- 塩…………… 少量
- にんじん(せん切り)…………… 20g
- 春菊(ゆでて3cm長さに切る)…………… 1本
- 水…………… 75ml
- ① 顆粒鶏がらだし・しょうゆ・砂糖 各小き1/2
- トマトケチャップ…………… 小き1/2
- 水ときかたくり粉…………… 少量

作り方

- ①タイは塩をふって下味をつけ、蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸す。
- ②小なべに①を入れて煮立て、にんじんを入れて煮る。春菊を加えてさっと煮、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかける。

POINT

- タイやタラなど脂肪が少ない魚は、消化に負担が少なく、いろいろな症状に適応が広い食材です。煮魚や焼き魚にしてもよいでしょう。
- 野菜は食物繊維の少ないものや部分(葉など)を使いましょう。

にゅうめん



■1人分 ●エネルギー:458kcal ●たんぱく質:16.9g ●脂質:6.3g ●塩分:2.8g

材料/1人分

- そうめん…………… 2束
- めんつゆ(市販品・表示通りのかけつゆの濃さに調整)…………… 150ml
- 温泉卵(市販品)…………… 1個
- にんじんの輪切り(好みで梅型で抜き、ゆでる)…………… 2枚(20g)
- 小ねぎ(小口切り)…………… 少量

作り方

- ①めんつゆを温める。
- ②そうめんをゆでて器に盛り、つゆをかけ、温泉卵とにんじんをのせ、小ねぎを散らす。

POINT

- そうめんはやわらかくて刺激がなく、消化吸収の負担が少ない食べやすい食品です。とはいえ、この症状の時に重要なのは、食べ方です。少しずつゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 量は症状に応じて控えめにしましょう。



フルーツロールケーキ

市販品(フルーツ入りのロールケーキ) 1切れ(75g)

■1人分 ●エネルギー:187kcal

POINT

- 手術後の食事の補食としても適しています。エネルギーが高いため、効率のよいエネルギー補給ができます。1回に食べる量は控えめに1切れを目安にしましょう。
- 食物繊維の多いフルーツは避けましょう。
- ★食物繊維の多いフルーツ/ドライフルーツ・柿・キウイフルーツ・きんかん・グアバ・さくらんぼ・パイナップル・バナナ・パパイヤ・びわ・ブルーベリーなど

腹部膨満感

おなかが張って不快感があります。



Q1 抗がん剤を使っていますが、お腹が張った感じが続いて、なかなか食事が進みません。どうしたらよいのでしょうか？

A1 「腹部膨満感」のヒント

腹部膨満感とは心理的な要因の場合もありますが、抗がん剤の使用により胃や腸の働きが鈍くなることで起こることがあります。その影響で消化が効率よくできなくなり、食べ物が残っているような感覚が続いていると思われます。

- ①消化のよいものを少しずつ食べましょう。
- ②脂肪の多い食品やガスを発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)はひかえるようにしましょう。
- ③調理方法は煮る、蒸す、茹でるなどがおすすめです。
- ④細かくきざむと食べやすくなります。
- ⑤急いで食べることは胃や腸に負担をかけたり、たくさんの空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

腹部膨満感とは何も食べていないのにお腹が張った感じが続きたり、お腹が張って食事ができないような状態を言います。原因は心理的な要因もありますが、消化器官の機能低下が要因で胃の中に食物が停滞したり、ガスが溜まってしまい起こることもあります。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療及び放射線治療後に1~2週間続く場合があります。

日常生活の注意点

- * 雰囲気作りも大切です。食器や盛り付け(色取りや量)、食材の質、温度や香りなども工夫してみましょう。
- * 体調がよい場合は、散歩や体操により身体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。
- * 膨満感や腹痛が続いている場合は、腸閉塞などの原因も考えられます。無理に食事をとるとは状態の悪化につながりますので早い段階で主治医にご相談ください。

クリームシチュー



■1人分 ●エネルギー:354kcal ●たんぱく質:14.1g ●脂質:20.7g ●塩分:2.1g

材料/1人分

- 鶏もも肉(一口大に切る) 50g
- 塩・こしょう……………各少量
- にんじん(乱切り) 1/6本(30g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……1/6個
- かぶ(くし形切り)……1/6個
- じゃが芋(一口大に切る) 1/6個
- ブロッコリー(ゆでて小房に分ける) 1~2房
- ◆ホワイトソース
 - バター・小麦粉 各大きじ1/2
 - 牛乳……………90ml
 - 塩・こしょう……………各少量
- バター……………大きじ1/2
- 水……………3/4杯
- 固形ブイヨン……………1/2個
- 塩・こしょう……………各少量

作り方

- ①鶏肉は塩、こしょうで下味をつける。
- ②ホワイトソースを作る。小なべにバターをとかして小麦粉を手早くいためる。ふつふつになったら牛乳を少しずつ加えてはよく混ぜ、とろみがついたら塩、こしょうで調味する。
- ③別のなべにバターをとかして①をいため、野菜と芋を加えていため、全体に油がまわったら水、ブイヨンを加えてアクを除きながら15分ほど煮る。
- ④②を加え混ぜて弱火で10分ほど煮、塩、こしょうで味をととのえる。

POINT

●腹部膨満感の症状がある時は、体を冷やさないことが重要ですから、体を温めるような料理がよいでしょう。ただし、食物繊維の多すぎるもの(ごぼう、竹の子など)や、豆類を多量に食べるのは避けましょう。

飾りシューマイ



■1人分 ●エネルギー:231kcal ●たんぱく質:11.7g ●脂質:10.4g ●塩分:1.0g

材料/2人分

- 豚ひき肉……………80g
- もめん豆腐……………1/6丁(50g)
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)
- かたくり粉……………大きじ1 1/2
- ごま油・しょうゆ 各大きじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・しょうが汁……………各少量
- シューマイの皮……………6枚
- 貝割れ菜……………少量
- ポン酢しょうゆ(市販品) 適量

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱して水きりをする。
- ②ひき肉、豆腐、玉ねぎ、③を合わせてよく混ぜ、6等分して丸める。
- ③シューマイの皮は3mm幅の細切りにし、②の表面につける。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に入れ、10分ほど蒸す。
- ⑤器に盛り、貝割れ菜をあしらひ、ポン酢しょうゆを添える。

POINT

●シューマイの皮を細切りにして、肉に豆腐を加えるだけで消化しやすく、肉だけで作るよりもやわらかく仕上がります。



ヨーグルト

■1人分 参考数値 ●エネルギー:131kcal

POINT

●腸内細菌叢を整えることもたいせつなケアの一つです。ヨーグルトには、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。フルーツにかけてもよいですが、食物繊維の多いもの(P.39参照)は避けましょう。

下痢

抗がん剤治療が始まって、
下痢に悩まされています。



Q1 抗がん剤を使用しています。抗がん剤を使用していると、なぜ下痢などの副作用が起こるのですか？ また、食事はどのようなことに気をつければよいですか？

A1 「下痢」のヒント

使用される抗がん剤によっては、がん細胞だけではなく細胞分裂が活発な造血細胞や消化管粘膜、毛根細胞などにも作用しやすく、そのため副作用として消化管症状の下痢が起こる場合があります。

食事は、腸粘膜への刺激を抑えます。下痢により多量の水分を失うため、こまめな水分補給が必要です。また下痢が続く場合は、電解質の補給も必要です。

- 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水分や電解質を補うため、室温か人肌程度に温めたほうじ茶・麦茶・イオン飲料(アイソトニック飲料)をこまめにとりましょう。
- ⑤水様便が続く場合は絶飲食にし、受診しましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

- ①早期性下痢(コリン作動性下痢):数時間以内に起こります。抗がん剤投与で消化管の副交感神経が刺激され、ぜんどう運動が亢進します。
- ②遅発性下痢(腸管粘膜障害性下痢):数日~10日後に起こります。抗がん剤又は代謝産物により腸粘膜が障害されます。

日常生活の注意点

手術後の体力の回復や下痢の予防には、胃腸の働きを整えるため十分に栄養をとり適度な運動が必要です。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。ただし、下痢の場合は安静にし、おなかを温め、体を冷やさないようにしましょう。夏場は室内でも冷房の冷気がからだに直接当たらないよう、ショールやカーディガンを持ち歩くようにしましょう。

にんじんスープと簡単にんじんおじや



●にんじんスープ

■1人分 ●エネルギー:17kcal ●たんぱく質:0.4g ●脂質:0.2g ●塩分:0.9g

材料/1人分

コンソメスープ(市販品)..... 3/4カップ
にんじん(薄切り)..... 25g
クルトン..... 適宜

作り方

①コンソメスープににんじんを入れて煮、ミキサーで攪拌する。なべに入れて温め、器に盛ってクルトンを浮かべる。

●簡単にんじんおじや

■1人分 ●エネルギー:140kcal ●たんぱく質:2.2g ●脂質:0.3g ●塩分:0.9g

材料/1人分

上記のにんじんスープ..... 全量
ごはん..... 75g
パセリのみじん切り..... 少量

作り方

①小なべににんじんスープとごはんを入れて火にかけ、ひと煮する。器に盛り、パセリをふる。

POINT

- 温かい料理はおなかにやさしく、にんじんの食物繊維が整腸作用をもたらします。
- 好みて仕上げにレモン果汁を加えるとにんじんの味がまろやかになります。ごはんを加えておじやにするのもよく、卵やカニ缶を加えて栄養豊富な一品に。

ほうじ茶ゼリー

■1人分 ●エネルギー:7kcal ●たんぱく質:1.8g ●脂質:0g ●塩分:0g



材料/1人分

ほうじ茶(浸出液)..... 3/4カップ
粉ゼラチン(水大さじ1でふやかしておく)
..... 1/2袋(2g)

作り方

①ふやかしたゼラチンを電子レンジ(600W)で約10秒加熱して熱いほうじ茶に加え、ゼリーに入れて、冷やしかためる。

POINT

- ほうじ茶はカフェインが少ないので刺激がなく、胃腸にやさしいお茶です。ゼリーは水分補給に役立ちますし、食前に少々食べると食欲が湧ききっかけになるでしょう。
- エネルギーが低いので血糖値が高い方にも安心です。冷たくしすぎないようにしましょう。



アイソトニック飲料

■1人分 参考数値 ●エネルギー:37.5kcal

POINT

- 下痢の時は脱水状態になりやすいので、それを予防することが大切です。刺激が少なく吸収のよいアイソトニック飲料を常備しておくとう便利です。麦茶などでもよいでしょう。

便秘

便秘がひどく、
食欲もなくなりました。



Q1 子宮体がんで、子宮を全摘しました。その後便秘に気をつけるように注意されましたがなぜですか？また、食生活ではどのようなことに気をつけたらよいですか？

A1 「便秘」のヒント

子宮がんの場合、予防的に膣や骨盤内のリンパ節を取り除くこともあります。その際、自律神経を傷つけることで便秘が起こりやすくなります。便秘がひどくなると、食欲がなくなったり、腹痛や吐き気をもよおすこともあります。さらにひどい時には、便で腸がつまって腸閉塞を引き起こす場合もあります。

便秘を予防するため規則正しい食事時間と摂取食品のバランスを良好にし、消化管のリズムを整えましょう。

- ①穀類と野菜類を毎食取り入れ、食物繊維を適度にとることにより、便のかさが増えます。
- ②水分を十分にとることで、便が適度な軟らかさになり排便しやすくなります。
- ③未消化の食品で腸を詰まらせることのないよう、よく噛む食事を習慣化します。
- ④(腸が癒着などで細くなっている場合)食事量を控え、消化しにくいきのこ類やしらす・こんにゃく類、山菜、海藻には特に注意します。小さく切るなどの工夫も場合によっては必要です。
- ⑤朝食をできるだけ同じ時間に食べ、腸への刺激を与え、食後のトイレタイムのきっかけとします。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

子宮がんは進行スピードが比較的小さく、頸部がん・体がんどちらの場合でも基本的な治療法は、子宮をすべて取り除く手術で、その際自律神経を傷つけることで排尿障害や便秘が起こりやすくなります。

日常生活の注意点

便がしたくなったら我慢しないでトイレへ行く習慣にしましょう。
適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。

日常生活での運動の工夫

- * エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用しましょう。
- * 買物は車を使わず散歩を兼ねて歩きましょう。
- * 電車やバスは目的地の一つ手前で降りて歩きましょう。
- * 好きな音楽やテレビを聴いたり見たりする時、足踏み運動を組み合わせてみましょう。

Q2 胃の手術(胃2/3切除)を8年ほど前に受けました。2～3日に1回は下剤なく排便がありますが、排便時は少し便が硬く時間がかかります。これも便秘になりますか？下剤を飲んででも毎日排便したほうがよいのでしょうか？

A2

定期的に排便が2～3日に一度はあり、自力で排便できるのであれば便秘には当たりません。しかし、胃の切除をされているということですから一回の食事や水分の摂取量が少なく、便の量も少ないと思われます。

便を軟らかくするために、一日の水分は、体重1kg当たり30～35mlを目安に摂取しましょう。(食事からの水分は一般的な食事で一日約1リットル)また食事の時間を規則正しくするとともに、胃腸の働きを整える働きのある食品を取り入れるよう心がけましょう。

- ①適度な運動は胃腸の働きを整えます。
散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。
- ②食事時間をなるべく同じ時間帯にし、消化・吸収のリズムをつくりましょう。
- ③適度の食物繊維と乳酸菌を含む食品(ヨーグルト等)を毎日の食事に取り入れましょう。
- ④水分をこまめにとり便が硬くなるのを防ぎましょう。適度な脂肪は、便を軟らかくし、滑りをよくする働きがあります。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

胃を切除した場合、食べたものを一時的に貯える胃のスペースが減少するため一回に食べられる量は少なくなります。そのため便のかさが少ないことも原因となります。また、それにとまな水分摂取量、食物繊維の量が減少することも要因となります。

日常生活の注意点

適度な運動は胃腸の働きを整えます。散歩や軽い体操で体を動かす習慣をつけましょう。便秘の原因をはっきりさせるため、必ず医師の診察を受けることが必要です。

モロヘイヤととうもろこしのスープ

■1人分 ●エネルギー:20kcal
●たんぱく質:1.8g ●脂質:0.2g ●塩分:1.1g



材料 / 1人分

モロヘイヤ(ゆでて刻む)…………… ¼束
ホールコーン…………… 大き $\frac{1}{2}$
水…………… $\frac{3}{4}$ 杯
顆粒鶏がらだし…………… 小き $\frac{1}{2}$
しょうゆ・塩・こしょう…………… 各少量

作り方

①なべに水と鶏がらだしを入れて煮立て、モロヘイヤとコーンを加える。
②しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

POINT

- 食物繊維と水分補給を兼ねた、食べやすいスープです。
- モロヘイヤの適度なとろみも加わり、粒コーンの食感も楽しめます。

ひじきの五目いため煮

■1人分 ●エネルギー:82kcal ●たんぱく質:3.7g ●脂質:4.7g ●塩分:0.8g



材料 / 1人分

ひじき(もどす)…………… 乾5g
干しいたけ(もどして薄切り)…………… ½枚
にんじん(細切り)…………… 20g
油揚げ(細切り)…………… ¼枚
こんにゃく(細切り)…………… 20g
ゆで竹の子(細切り)…………… 20g
だし…………… 75ml
酒・しょうゆ・みりん…………… 各大き $\frac{1}{4}$
ごま油…………… 小き $\frac{1}{2}$
さやえんどう(ゆでて斜めに細切り)…………… 適宜

作り方

①なべにごま油を熱し、ひじき、しいたけ、にんじん、油揚げ、こんにゃく、竹の子をいためる。
②全体に油がまわったら、だし、酒、しょうゆ、みりんを加えていため煮にする。器に盛り、さやえんどうを飾る。

POINT

- ひじき、干しいたけ、竹の子などの食物繊維が豊富な食品を組み合わせました。ゆっくりよく噛んで食べましょう。しっかり噛むと唾液もよく出ようになり、消化吸収を助けます。
- 食物繊維の豊富なごぼうや切り干し大根を加えるとさらにおいしくなり、効果も期待できます。

りんご&ナッツヨーグルト

■1人分 参考数値 ●エネルギー:61kcal



POINT

- 整腸作用がある発酵食品のヨーグルトと食物繊維豊富なりんご、食物繊維と脂肪を適度に含むナッツ類は、便秘予防には相性、効果ともに抜群の組み合わせです。
- ナッツはくるみ、アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオなどが合います。

食物繊維の多い食品 (水分が40%以上の食品)

食品名	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量
	野菜、芋、豆等に多く含まれます	豆類に多く含まれます	豆、穀類、野菜、きのこ、海藻等に多く含まれます
ゆでいんげん豆	1.5	11.8	13.3
ゆであずき	0.8	11.0	11.8
ゆでひよこ豆	0.5	11.1	11.6
おから	0.3	11.1	11.4
エシャロット	9.1	2.3	11.4
しその実	0.8	8.1	8.9
中国ぐり	1.0	7.5	8.5
よもぎ	0.9	6.9	7.8
ゆでえんどう豆	0.5	7.2	7.7
ゆで紅花いんげん	0.7	6.9	7.6
しそ	0.8	6.5	7.3
とんぶり	0.6	6.5	7.1
ゆでだいず	0.9	6.1	7.0
ゆずの果皮	3.3	3.6	6.9
こしあん	0.3	6.5	6.8
パセリ	0.6	6.2	6.8
つくし	1.1	5.6	6.7
納豆	2.3	4.4	6.7
日本ぐり	0.3	6.3	6.6
豆みそ	2.2	4.3	6.5
麦みそ	0.7	5.6	6.3
ごぼう	2.7	3.4	6.1
ゆりね	3.2	2.8	6.0
グリーンピース	0.6	5.3	5.9
モロヘイヤ	1.3	4.6	5.9
うずら豆	1.3	4.6	5.9
ひきわり納豆	2.0	3.9	5.9
にんにく	3.7	2.0	5.7
あしたば(生)	1.5	4.1	5.6
米みそ/甘みそ	0.3	5.3	5.6
アボカド	1.7	3.6	5.3

骨髄抑制

白血球数が減少しているので、感染に気をつけるように言われました。



Q1 抗がん剤治療をしているのですが、白血球数が減っていると聞きました。白血球数を増加させるには何を食べればよいのでしょうか？

A1 「骨髄抑制」のヒント

白血球数を増加させる食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に白血球数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態がよくなるように食事はバランスよく食べることが大切です。

Q2 白血球数が低下した時の食事は何に気をつければよいのでしょうか？

A2 白血球数の低下は、白血球数が1000以下又は、白血球の成分である好中球が500以下であることが一つの目安となっています。白血球数が減少している時は感染症にかかりやすいので、新鮮な食材を利用するように心がけましょう。生ものや雑菌が繁殖しやすい食材、カビで発酵させた食材は避け、加熱調理したほうが安心です。また、手洗いや、調理器具の衛生にも心がけましょう。

白血球数が低い時に避ける食事

- * 生もの
生肉、刺し身、にぎり寿司、生卵など
- * 雑菌が繁殖しやすい食材
ドライフルーツ、乾燥芋、家庭で漬けた漬物など
- * 発酵食品
家庭で作るヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど

Q3 抗がん剤治療をしているのですが、血小板数が減っていると聞きました。血小板数を増加させるためには何を食べればよいのでしょうか？

A3 これを食べれば血小板数が増加するという食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に血小板数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態が良くなるように食事はバランス良く食べることが大切です。また、血小板数が減少している時は出血しやすいので、日常生活のケアが大切となります。食事では、硬い食材(硬いせんべいなど)や熱い料理(汁物、お茶)で口の中を傷つけないように注意しましょう。また、食事中に誤って自分の唇を噛んだりしないように気をつけましょう。便秘も腸壁を傷つけてしまいます。便秘を予防するため、水分はある程度摂取しましょう。

Q4 「血小板数が減少している」と聞きましたが、アルコールは飲んでもよいのでしょうか？

A4 血小板数が減少すると血が固まりにくく、出血傾向が続きます。そのような時にアルコールを摂取すると、さらにアルコールが血を固まりにくくする作用がはたらき、出血傾向が強まります。血小板数の減少時期はアルコール飲料を控えてください。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

骨髄抑制とは、抗がん剤治療中に副作用として出現する白血球数や血小板数が減少する症状を言います。白血球数が減少すると感染症にかかりやすくなります。血小板数が減少すると出血しやすくなります。

症状が出現しやすい時期・期間

抗がん剤治療(化学療法)時に、抗がん剤投与7日後ころから骨髄抑制(白血球数や血小板数の減少)が起こる方がいます。1週間程度その症状が続きます。

キンメダイの塩焼き

■1人分 ●エネルギー:143kcal ●たんぱく質:15.6g ●脂質:7.4g ●塩分:1.6g



材料/1人分

キンメダイ……………1切れ(80g)
 塩……………小さじ1/2
 ししとうがらし……………2本(12g)
 エリンギ(縦半分に裂く)……………1/2本(30g)
 ねぎ(長さ半分に切る)……………10cm
 塩……………少量

作り方

- ①キンメダイは両面に塩をふる。
- ②グリルを熱し、キンメダイ、ししとう(竹串で刺し、穴をあける)、エリンギ、ねぎを入れて完全に火が通るまで焼く。野菜に塩をふる。

POINT

- 症状の程度により食事についての指示に差がありますが、骨髄抑制の症状がある時は、加熱調理が基本となります。
- 抗がん剤等の影響で、においに対して吐き気を感じる場合は、魚はムニエルなどより塩焼きにしましょう。

きつねうどん

■1人分 ●エネルギー:344kcal ●たんぱく質:10.9g ●脂質:3.7g ●塩分:3.8g※つゆ70%摂取として算出



材料/1人分

ゆでうどん……………1玉(230g)
 油揚げ……………1/2枚
 だし……………1/4杯
 砂糖……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1
 だし……………1杯
 a みりん……………大さじ1/2
 うす口しょうゆ……………大さじ1
 ねぎ(長さを半分に切り、焼く)……………10cm
 鳴門巻き……………1切れ

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて食べやすい大きさに切り、だしと調味料で煮含める。
- ②うどんはさっと湯に通して温め、湯をきり、器に盛る。
- ③aを煮立てて②にかけ、油揚げ、ねぎ、鳴門巻きをのせる。

POINT

- めん類は、消化管症状を併発している場合にも消化がよいので、おすすめの料理の一つです。あっさりとしたで作ったきつねうどんは、食欲がない時でも食べやすいようです。

たき合わせ

■1人分 ●エネルギー:97kcal ●たんぱく質:8.4g ●脂質:2.8g ●塩分:0.8g



材料/1人分

エビ(背わたを除き、尾を残して殻をむく)……………1尾
 凍り豆腐(もどして食べやすく切る)……………1/2枚
 ごぼう(斜め薄切り)……………2枚
 にんじん(5mm厚さの半月切り)……………2枚
 かぼちゃ(面とりをして皮をまだらにむく)……………20g
 だし……………1/2杯
 うす口しょうゆ・砂糖……………各小さじ1/2
 さやえんどう(ゆでて斜めに切る)……………1枚

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、砂糖を入れて煮立て、野菜と凍り豆腐を入れ、紙ふたをして弱火で15分ほど煮含める。
- ②①をとり出して器に盛り、残った煮汁でエビを煮て、しっかりと火を通す。
- ③エビを盛り合わせ、さやえんどうを飾る。

POINT

- この症状では加熱が調理の基本ですから、煮物はびつたりの料理です。
- 野菜やエビ、凍り豆腐などいろいろな食材をたき合わせにして彩りよく盛り合わせてみましょう。きれいな料理は食欲が湧いてきます。

ささ身とかぶのあんかけ

■1人分 ●エネルギー:84kcal ●たんぱく質:11.3g ●脂質:0.4g ●塩分:0.8g



材料/1人分

鶏ささ身(そぎ切り)……………1本
 かたくり粉……………適量
 かぶ(薄いくし形切り)……………1個
 かぶの葉(ゆでて細かく切る)……………適量
 だし……………1/2杯
 しょうゆ……………小さじ1/2
 みりん……………小さじ1/4
 塩……………少量

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、みりん、かぶを入れて煮る。
- ②かぶがやわらかくなったら、かたくり粉をまぶしたささ身を加えてひと煮し、最後にかぶの葉を加えて塩で味をととのえる。

POINT

- 細菌感染の防止には、生ものを避けて加熱するのが安全策。食欲低下も起きやすいので、とろみあんかけなどで、食べやすさも工夫するとよいでしょう。

味覚・嗅覚障害

味覚が変化しておいしく感じられません。



Q1 1週間前から、抗がん剤治療と放射線治療を併用する治療を開始していますが、味覚障害が発生しています。これはどのくらい続くのですか？

A1 「味覚・嗅覚障害」のヒント

味覚障害・嗅覚障害について
 抗がん剤治療で使用する薬剤の一部や放射線療法(特に頭頸部)の副作用で生じることがありますが、その治療が終了すると多くは回復にむかいます。また、がんそのものによる影響で生じる場合もあります。
 嗅覚障害のある時はにおいにも敏感となります。肉や青身の魚、納豆、野菜の煮物、においの強い野菜などは控えましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

味覚障害の原因は、味を感じる味蕾(みらい)細胞の減少や感受性の低下、舌神経、舌咽神経系の障害、口内乾燥、亜鉛欠乏性、心因性などによる他、口の中が不潔になっていることなどが考えられます。化学療法で使用する薬剤の一部、放射線療法(特に頭頸部)、その他の薬剤の副作用で生じることがあります。

日常生活の注意点

味覚障害のある時はにおいにも敏感となるため、一緒に食事をする家族の方は、においの強い食品を控えるなど配慮が必要です。

症状が出現しやすい時期・期間

…(P3参照)

◆放射線療法による副作用

単独の照射	治療の2週ないし3週間後に始まり、通常放射線療法完了の2～4週間後には消失します。
遅発作用	治療終了の数週間、数ヶ月、もしくは数年後に発現することもあります。

Q2 がん治療の副作用で味覚障害・嗅覚障害が発生しています。何を食べても味がわからず、においにも過敏になって食べられません。これらの副作用症状を緩和し食事を増やしたいのですが、何かよい方法がありますか？

A2

味覚障害・嗅覚障害を緩和させるもの
 味覚・嗅覚障害や、食欲不振そのものを予防することは難しいのですが、抗がん剤治療による口内炎や、口の中の感染症を予防したり悪化させないようにすることで、味覚障害や食欲不振を軽くすることができます。
 口内乾燥、口腔感染症、舌苔などは味覚障害を助長させます。そのため十分な水分補給によって口腔内の乾燥を防ぐことと、日常的な口腔ケア(P.22参照)が重要です。

- ①うがい
 口の中が乾燥すると味蕾(みらい)への伝達が悪くなり、味がわかりにくくなります。口の中をうるおった状態にするため、うがいをしましょう。
- ②口の中のブラッシング
 歯ブラシなどで、口の中の歯垢(しこう)や食べかすを除去します。
- ③舌苔の除去
 唾液の分泌が少なくなると舌の表面が乾燥し、白い舌苔が付着して味がわかりにくくなるため、ブラッシングや清拭できれいにおきましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

味覚の変化や食欲不振は、抗がん剤治療を受けた人の3割前後が経験しているようです。長期間の味覚変化や食欲不振は、栄養状態の悪化を招くこととなり治療の妨げになることもあります。

日常生活の注意点

唾液の役割として、味の成分を味蕾(みらい)細胞に運搬する働きがあります。抗がん剤等の副作用によって、唾液の分泌が減少し口の中が乾燥しやすくなると味がわかりにくくなります。味を感知する味蕾(みらい)細胞の新生には亜鉛が必要です。亜鉛は、食欲不振による摂取量減少・抗がん剤による吸収低下などの要因により不足することがあります。

*亜鉛は、食品では特に肉類、魚類、穀類に多く含まれています。
 《亜鉛を多く含む食品》
 牡蠣、ウナギ、牛肉(もも)、レバー(鶏・豚)、チーズ、卵黄、大豆、豆腐、きな粉、納豆、そば、ごま、黒米、赤米、緑茶、抹茶、アーモンド、カシューナッツなど。
(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会 報告「日本食品標準成分表2010」による)

Q3 がん治療をしている主人が、味覚障害・嗅覚障害で食欲が減退し、体重も減ってきました。日常生活も含めて何か対策があれば教えてください。

A3 味覚障害・嗅覚障害時の対策

①塩味やしょうゆ味などが苦く感じたり、金属のような味がする場合。

- *食前にレモンなど柑橘類やフルーツジュースで味覚を刺激し、唾液分泌を促進してみましょう(口内炎がない方)。
- *塩の使用は控えめにしましょう。みそ味は苦く感じない人もあるようです。
- *だしを利かせたり、ごまなどの香り、また酢なども利用してみましょう。
- *肉、魚を甘いソースでマリネード漬けにしてみましょう。
- *肉の赤身や味・においがダメな場合、鶏肉や卵、乳製品に切り替えてみましょう。

②甘味が過敏になり、何を食べても甘く感じる場合。

- *砂糖やみりんは料理に使用しないようにしましょう。
- *塩・しょうゆ・みそなどを少し濃いめの味付けにしてみましょう。
- *汁物類は食べやすいことが多いので、試してみましょう。
- *酢の物、ゆずやレモンなどの酸味、スパイスなどを利用してみましょう。

③全く味を感じない場合

- *味付けは濃いめにし、甘味・酸味・塩味などいろいろ試してみましょう。
- *酢の物、汁物、果物などを利用してみましょう。
- *食事の温度は、人肌程度がよいでしょう。

④食べ物を苦く感じる場合

- *苦みが我慢できない場合、あめやキャラメルなどで口直ししてみましょう。
- *だしを利かせた汁物を試してみましょう。
- *卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすいようです。
- *好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れてみましょう。

症状出現の考え方、症状が出やすい治療法

化学療法による味覚障害では、「金属のような味」、「砂を噛んでいるような感じ」、「舌に膜が張ったような感じ」、「味がわかりにくい」、「味が強く感じられる」などの症状が起こります。

日常生活の注意点

- *口の中を清潔にしましょう。毎食後にブラッシング、うがいをしましょう。
- *舌苔をスポンジブラシややわらかい歯ブラシで落としましょう。
- *こまめに水分を口に含んで、口の中を乾燥させないようにしましょう。
- *食卓や食器、盛り付けの工夫をしましょう。
- *食事は、楽しい雰囲気食べられる環境に気を配りましょう。
- *眺めのよい場所を選んで、いつもと違う景色で食事をしてみましょう。

刺し身

■1人分 ●エネルギー:132kcal ●たんぱく質:23.2g ●脂質:2.9g ●塩分:1.3g



材料/1人分

マグロ(赤身、刺し身用)..... 3切れ
 イカ(刺し身用)..... 3切れ
 タイ(刺し身用)..... 2切れ
 大根のせん切り..... 10g
 青じそ..... 3枚
 糖じそ・むらめ..... 各適宜
 練りわさび..... 少量
 しょうゆ..... 小^ス1

作り方

①刺し身とツマを盛り合わせ、しょうゆとわさびを添える。

POINT

- 多くの方に、冷たくてさっぱりした新鮮な刺し身は好まれます。
- たんぱく質が補給できます。好みに応じて新鮮な魚介類を試みましょう。ただし、骨髄抑制(白血球減少)で生もの禁止の場合は避けましょう。

ちらしずし

■1人分 ●エネルギー:393kcal ●たんぱく質:12.7g ●脂質:4.3g ●塩分:2.9g



材料/2人分

熱いごはん..... 300g
 すし酢(市販品)..... 大^ス3
 卵..... 1個
 塩・水ときかたくり粉・油 各少量
 干しいたけ(もどす) 2枚
 しいたけのもどし汁 1/2^ツ
 しょうゆ・みりん・酒 各大^ス1/2

れんこん..... 20g
 酢大^ス1 砂糖小^ス1/2 塩小^ス1/2
 エビ..... 2尾
 グリーンピース..... 10粒
 桜でんぶ..... 大^ス1~2
 刻みのり..... 少量
 甘酢しょうが(せん切り) 20g

作り方

①ごはんはすし酢を混ぜてすし飯を作り、器に盛る。
 ②卵はときほぐし、塩と水ときかたくり粉を混ぜる。フライパンに油を熱して卵液を流し入れ、両面を焼く。さめてから巻き、細く切る(錦糸卵)。
 ③しいたけは軸を除く。小なべにしいたけ、もどし汁、調味料を入れて汁けがなくなるまで煮る。さめてから薄く切る。
 ④れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、酢少量(分量外)を加えた湯でさっとゆでて湯をきる。調味料を合わせてれんこんをつける。
 ⑤エビは下処理をしてゆでる。グリーンピースは塩ゆでにする。
 ⑥すし飯にすべての具を彩りよく散らす。
 ※エビは背わたを除き、腹側に串を打ってゆでる。串を抜き、尾の1節を残して殻を除き、腹に縦に切り目を入れて平らに開く。

POINT

- さっぱりとした味わいのちらしずしは、食欲がない時の強い味方になります。
- 好んでいろいろな具材を使いましょう。
- これ一品で、多くの食材がとれるので、栄養のバランスもよいメニューと言えます。

冷やしそうめん

■1人分 ●エネルギー:389kcal



POINT

- 冷やしそうめんは、においがなく食べやすい料理です。氷を入れて涼しさを演出したり、野外で食べるなどの工夫もよいでしょう。
- そうめんはのど越しがよく食べやすいのでおすすめですが、ざるそばも試してみてください。

皿うどん

■1人分 ●エネルギー:598kcal ●たんぱく質:22.1g ●脂質:16.5g ●塩分:2.5g



材料 / 1人分

揚げめん……………1玉(90g)
シーフードミックス・豚薄切り肉……………各30g
キャベツ(ざく切り)……………40g
もやし(ひげ根をとる)……………35g
にんじん(短冊切り)……………1.5cm
玉ねぎ(薄切り)……………15g
だし…………… $\frac{1}{2}$ 杯
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ $\frac{1}{2}$
水ときかたくり粉……………小さじ1+水大さじ $\frac{1}{2}$

作り方

- ①なべにだし、しょうゆ、みりん、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。にんじんがやわらかくなったらシーフード、豚肉を加え、色が変わったらかキャベツともやしを加えて煮、水ときかたくり粉でとろみをつける。
- ②皿に揚げめんを盛り、①をかける。

POINT

●味覚や嗅覚の変化は、個人差が大きいもの。お好みで酢やからしなどを加えて味の変化を楽しんでもよいでしょう。皿うどんは人気の一品です。

冷ややっこ

■1人分 ●エネルギー:93kcal ●たんぱく質:8.5g ●脂質:4.6g ●塩分:0.5g



材料 / 1人分

絹ごし豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁(150g)
小ねぎ……………1本
青じそ・みょうが・しょうが・削りガツオ・しょうゆ……………各適量

作り方

- ①小ねぎは小口切りにし、青じそはせん切りにする。みょうがは小口から薄く切り、しょうがはすりおろす。
- ②水けをきった豆腐を器に盛り、①の薬味と削りガツオのをせ、しょうゆをかける。

POINT

- 豆腐はにおいやくせがないので、味覚・嗅覚障害の時も気にせずに食べられる食材です。
- 口当たりもよく食べやすいうえに貴重なたんぱく質も補給できます。
- 好みの薬味を工夫すれば、いっそうおいしくいただけます。



フルーツ缶詰め

■1人分 ●エネルギー:70kcal

POINT

- 生のフルーツでもよいのですが、缶詰めなら保存がきき、手軽に食べられます。また、酸味がおさえられているので万人向き。
- 食前に食べると唾液の分泌促進効果が期待できます。彩りのよいフルーツは食欲が増進しますし、ビタミン・ミネラルが摂取できます。

知っていますか? 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べたらいいの?

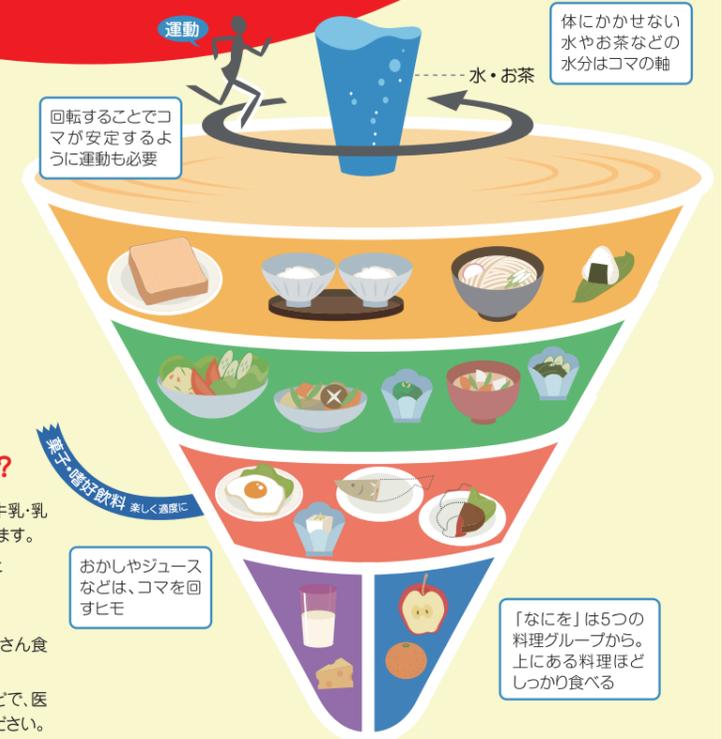
食事バランスガイドとは?

私たちが健康でくらすために
1日に「なにを」「どれだけ」
食べたらいいのか、料理の組み合わせと
量を分かりやすくイラストで
示したのが「食事バランスガイド」です。

健康なカラダは、バランスのとれた
食事がつくりまます。

あなたの食生活、コマがバランスよく回りますか?

- 「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。
- それぞれのグループをどれだけ食べたらいいの量は、1つ、2つ…と「つ(SV)」で数えます。
※SVとは、サービング(料理の単位)の略。
- それぞれの「つ」は、グループごとに数えます。たとえば、主菜をたくさん食べるために副菜を減らす、といったことはできません。
- 「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。



1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り) たったら4杯程度	1つ分 = = = = 1.5つ分 = 2つ分 = = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = = 2つ分 = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのあじし ひじきの煮物 煮豆 きこのソテー 野菜の煮物 野菜炒め いもの煮ころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = = 2つ分 = = = 3つ分 = = = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら マグロとイカの刺身 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = = = 2つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = = = = = ミカン1個 リンゴ半分 カキ1個 ナシ半分 ブドウ半房 モモ1個

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)

もっと詳しい情報はWEBへ http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/index.html

バランスよく食べる力を身につけよう!

1日の食事のとり方

1日にとりたい食品と目安量がわかったら、次に、それを実際の食事に組み合わせてみましょう。下の写真に示したように、主食、主菜、副菜をそろえた献立として考えると簡単です。主菜はおもにたんぱく質・脂質、副菜はビタミン・ミネラル、主食は炭水化物の供給源となるので、この3品だけで5つの栄養素がそろいます。さらに、写真のように汁物を添えたり、副菜をもう1品添えると、より食品の種類が増えて質量とも充実します。手軽なワンプレートメニューにする場合も、主食、主菜、副菜の3つの役割を果たす食品を組み合わせれば、栄養のバランスがととのいます。食道がんの術後は、食事を小分けにする必要があります。間食には、3食でとりにくいビタミン源の果物とミネラル源の乳製品を主役にし、炭水化物を補うための菓子などを加えると、ととのえやすいでしょう。

副菜
ビタミン・ミネラル源の野菜を主役にした料理：写真は「小松菜のごまあえ」

主菜
たんぱく質食品を主役に野菜もたっぷり使った料理：写真は「イサキの柚庵焼き野菜ソテー」



主食
炭水化物の供給源、穀物を主役にした料理：写真は「ごはん」

汁物
具の種類によって、主菜、副菜、主食の補いになる。ここでは副菜の補い：写真は「実だくさんみそ汁」



間食(15:00)
くだもの+乳製品：写真は「りんごのレンジ蒸し」



間食(10:00)
菓子+乳製品：写真は「カステラ、ミルクティー」



資料提供/国立がん研究センター中央病院栄養管理室

栄養剤及び栄養補助食品一覧 (1パック中 成分一覧)

薬品としての取り扱い								
製品名	エンシュア・リキッド	エンシュア・H	ラコールNF	ツインラインNF	エレントール	アミノレバンEN	ヘバンED	
製品特徴	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。250ml缶と経管栄養用の500mlパックタイプがある。(1kcal/ml)	エンシュアリキッドの濃縮タイプ。安静時エネルギー消費量が亢進、経腸栄養剤の投与時間の短縮が望ましい、経腸栄養剤の投与量を減らしたい、水分の摂取制限が必要などの場合に使用。(1.5kcal/ml)	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。200mlアルミパウチ(1kcal/ml)と経管栄養用の400mlパックタイプがある。フレーバーは、200ml当たり1/2包使用する。(1kcal/ml)	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。たんぱく質がペプチドという吸収しやすい状態に調整してあり、混合して使用する。フレーバーは400ml当たり1包使用する。(1kcal/ml)	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。たんぱく質がアミノ酸まで吸収しやすい状態に調整してあり、混合して使用する。粉末のものを水に溶かして使用するが、専用のゼリー状やムース状にする素材もある。小児用としてはヒステチン配合したエレントールPがある。脂肪が配合されていないので、長期使用の際には注意が必要。	非代償性肝硬変の栄養状態の改善に使用。分岐鎖アミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン)が多く含まれた栄養剤。食事と併用または、夜食として就寝前に摂取する。粉末のものを水に溶かして使用するが、専用のゼリー状にする素材もある。水分制限を必要とする場合は、水分を半分にし、2kcal/mlとして投与が可能。	肝性脳症の栄養状態の改善に使用。分岐鎖アミノ酸(バリン、ロイシン、イソロイシン)やたんぱく質はアミノレバンENよりも低く調整しており、アルギニンを強化している。経管栄養で単独投与することもあるが、食事と併用または、夜食として就寝前に摂取する。粉末のものを水に溶かして使用するが、専用のゼリー状やムース状にする素材もある。	
区分	半消化態			消化態	成分栄養剤	消化態	成分栄養剤	
味	バニラ コーヒー ストロベリー	バニラ コーヒー バナナ 黒糖	ミルク コーヒー バナナ コーン 《ミルク用粉末》 レモンスカッシュ ココア コーンスープ	(ツインライン用粉末) レモンスカッシュ グレープフルーツ ココア	フルーツ オレンジ パイナップル 青りんご コーヒー プラム 抹茶	フルーツ パイナップル アップル コーヒー プラム 抹茶	フルーツ オレンジ パイナップル 青りんご コーヒー ヨーグルト グレープフルーツ さっぱり梅 マンゴー コンソメ	
販売会社	アボットジャパン	アボットジャパン	大塚製薬工場	大塚製薬工場	味の素製薬	大塚製薬	味の素製薬	
内容量	250ml	250ml	200ml	200ml+200ml	80g粉末	50g粉末	80g粉末	
エネルギー kcal	250	375	200	400	300	210	310	
たんぱく質 g	8.8	13.2	8.76	16.20	13.14*	13.5	11.2*	
脂質 g	8.8	13.2	4.46	11.12	0.51	3.5	2.80	
炭水化物 g	34.3	51.5	31.24	58.72	63.41	31.3	61.7	
食物繊維 g	-	-	-	-	-	-	-	
ビタミンA µgRE	187.7	281	124.2*	248.4*	223.2	139.8	248	
ビタミンB ₁ mg	0.38	0.57	0.76	0.806	0.152	0.10	0.897	
ビタミンB ₂ mg	0.43	0.65	0.49	0.898	0.244	0.155	0.97	
ビタミンB ₆ mg	0.50	0.75	0.75	0.992	0.220	0.20	0.671	
ビタミンB ₁₂ µg	1.5	2.3	0.64	1.26	0.72	0.50	2.2	
ビタミンC mg	38	57	56.2	89.8	7.8	6.1	23.4	
ビタミンD µg	1.25	1.875	0.68	1.36	1.3	1.165	3.8	
ビタミンE mg	7.5	11.3	1.3	2.68	3.3	8.45	16.7	
ビタミンK µg	17.5	26.3	12.5	25.0	9	55	44	
葉酸 µg	50	75	75	100	44	50	132	
Na mg	200	300	147.6	276	260	41.7	184	
K mg	370	560	276	470	217.6	177	218	
Cl mg	340	510	234	426	516.8	219	377.1	
Ca mg	130	200	88.0	176	157.6	58.3	245.1	
P mg	130	200	88.0	212	121.6	83.8	194	
Mg mg	50	75	38.6	56	40.0	20.2	40	
Fe mg	2.25	3.38	1.25	2.52	1.8	1.32	1.05	
Cu µg	250	380	250	92	200	131	210	
Mn mg	0.50	0.75	0.266	0.64	0.3	0.185	0.29	
Zn mg	3.75	5.63	1.28	3.78	1.8	0.855	3.59	
Se µg	-	-	-	4.8	-	-	-	
Cr µg	-	-	-	-	-	-	-	
食塩相当量 g	0.51	0.76	0.38	0.70	0.66	0.13	0.47	
浸透圧 mOsm/L	360	約700	330-360	470-510	760	650	633	

*レチノール/ビタミンE
エステルとして

等量混合液の値
*レチノール/ビタミンE
エステルとして

*アミノ酸として

*アミノ酸として

食品としての取り扱い							
L8バック300	サンエット-SA	インパクト	テルミールミニ	プロシュア	ファインケアすっきりテイスト	ペプチーン	アイソカル 2K Neo
手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。通常は経管栄養として用いられる。濃縮タイプ。(1.5kcal/ml)	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。通常は経管栄養として用いられる。標準的な濃度。(1kcal/ml)	免疫能や生体防御能の強化を目的としてグルタミン、アルギニン、ω3系脂肪酸を配合している。主に手術前に用いられることが多い。	食事摂取が困難なとき、食事摂取が不十分なときの栄養補給に使用。濃縮タイプ。(1.6kcal/ml)	炎症の調整を目的としてEPA(エイコサペンタエン酸)を配合した栄養剤。食事と共に1日2パックが目安量。(1.25kcal/ml)	食事摂取が困難なとき、食事摂取が不十分なときの栄養補給に使用。甘さを抑えて、すっきりした味わい。濃縮タイプ。(1.6kcal/ml)	手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。たんぱく質がペプチドという吸収しやすい状態に調整してあり、脂肪が配合されていないので、長期使用の際には注意が必要。(1kcal/ml)	食事摂取が困難なとき、食事摂取が不十分なときの栄養補給に使用。最も濃厚な栄養剤のひとつである。(2kcal/ml)
半消化態							
ヘーゼルナッツ		ヨーグルト	コーヒー バナナ 麦茶 コーンスープ	キャラメル	エスプレッソ ミルク ピーチ ブルーベリー	プレーン アップル レモン	
旭化成ファーマ	三和化学研究所	味の素製薬	テルモ	アボットジャパン	キュービー	テルモ	ネスレ日本
200ml	300ml	250ml	125ml	240ml	125ml	200ml	200ml
300	300	253	200	300	200	200	400
12.0	16.5	14.0	7.3	16	7.5	7.2	12.0
8.1	6.66	7.0	7.5	6.1	7.5	0	17.0
47.1	48	33.5	26.0	49.0	25.6	42.8	51.8
2.1	6	-	0.6	2.3	-	0	4.0
158	225	110	125	324	350	170	320
0.48	0.45	0.17	0.35	0.60	0.18	1.0	0.80
0.60	0.45	0.18	0.40	0.70	0.60	0.5	0.92
0.78	0.6	0.25	0.83	0.82	0.50	0.5	1.00
1.2	0.9	0.40	2.5	1.20	1.00	1.2	0.96
120	75	24	50	103	30	100	72
1.5	0.975	0.38	0.83	4.1	3.0	1.1	2.4
5.4	6	1.3	5.0	48	5.0	1.4	3.6
21	21	9.2	23.0	0	13	15	20.0
102	75	33	83	406	100	100	100
390	540	275	175	360	140	140	480
345	390	333	100	480	130	154	300
195	330	300	150	365	85	210	200
150	180	118	90	355	95	150	300
135	330	133	90	252	90	80	240
63	90	50	20	101	25	36	128
2.4	3.9	2.0	1.7	0	4.0	1.4	5.0
240	390	300	140	0	400	200	320
0.84	1.5	0.68	0.7	0	0.46	-	0.06
3.6	4.2	1.68	1.7	6.0	2.3	2.4	4.4
12	18	8.3	10	0	6	2	18.0
6	11	5.0	10	0	8	2	4.0
0.99	1.4	0.70	0.44	0.91	0.4	0.4	1.22
430	292	390	390	475	520	470(500)	460

*コーンスープ味の値

*アップル、レモン味の値

栄養剤及び栄養補助食品一覧 (1パック中 成分一覧)

製品名	食品としての取り扱い							
	インスロー	フルモケア-Ex	オキシバ	リーナレンLP	リーナレンMP	カムソリッド300	リカバリーニュートリート	
製品特徴	糖質の吸収が穏やかな(パラチノース、分岐デキストリン、キシリトール)を配合した栄養剤。血糖コントロールが必要な場合に用いられる。(1kcal/ml)	呼吸の負担を減らす目的で、体内での二酸化炭素の排出を抑えるため、脂質の割合を多くした栄養剤。濃縮タイプ。(1.5kcal/ml)	抗炎症や酸化に特化した栄養剤。通常は集中治療室での栄養管理に用いられる。(1.5kcal/ml)	たんぱく質、リン、カリウム、ナトリウムを低く抑え、糖質の吸収が穏やかな(パラチノース、分岐デキストリン、キシリトール)を配合した栄養剤。腎機能障害がある場合に用いられる。濃縮タイプ。(1.6kcal/ml)	リーナレンLPのたんぱく質を増やしたタイプ。リーナレンLPと組み合わせ、体格や腎機能に合わせた栄養調整が可能。経管栄養でカリウムのみを制限したいときにも用いられる。濃縮タイプ。(1.6kcal/ml)	胃ろう用の半固形化された栄養剤。胃ろうへの注入時間が短縮され、下痢や食道への逆流の抑制も期待できる。水分が多く、少量の水分調整でよい配合となっている。(0.75kcal/ml)	胃ろう用の半固形化された栄養剤。胃ろうへの注入時間が短縮され、下痢や食道への逆流の抑制も期待できる。水分が少なく、胃ろうへの注入時間はより短縮できるが、十分な水分補給が必要。(1.5kcal/g)	
区分	半消化態							
味	マロン	カスタード	バニラ	コーヒーストロベリー	コーヒーストロベリー	バニラ	ヨーグルト	
販売会社	明治	アポットジャパン	アポットジャパン	明治	明治	ニュートリー	三和化学研究所	
内容量	200ml	240ml	250ml	125ml	125ml	400ml	267g	
エネルギー	kcal 200	360	375	200	200	300	400	
たんぱく質	g 10	15.0	15.6	2	7	11.3	20	
脂質	g 6.6	22.1	23.4	5.6	5.6	6.6	9.6	
炭水化物	g 27.8	25.3	26.5	36.8	31.8	50.8	62.8	
食物繊維	g 3.0	-	-	2	2	3.8	6	
ビタミンA	µgRE 150	380	396	120	120	263	312	
ビタミンB ₁	mg 1.2	1.1	0.80	0.26	0.2	1.00	0.88	
ビタミンB ₂	mg 1.0	1.1	0.90	0.30	0.24	0.53	0.92	
ビタミンB ₆	mg 0.6	1.2	1.1	0.84	1.26	0.53	0.92	
ビタミンB ₁₂	µg 1.8	2.3	1.5	0.50	0.4	0.90	1.6	
ビタミンC	mg 80	76.8	210	10	10	37.5	92	
ビタミンD	µg 1.50	2.53	2.7	0.26	0.26	1.88(D ₃)	2.4	
ビタミンE	mg 16	3.8	14	2.6	2	3.38	4.8	
ビタミンK	µg 1.2	12.0	10.0	4.2	2.8	25.0	40	
葉酸	µg 100	156	105	168	126	90	112	
Na	mg 140	312	327.5	60	120	589	720	
K	mg 160	418	490	60	60	467	620	
Cl	mg 120	360	423	15.0	20	533	760	
Ca	mg 160	230	265	60	60	200	320	
P	mg 160	230	250	40	70	210	400	
Mg	mg 50	86	80	30	30	100	132	
Fe	mg 2	5.0	5.0	1.76	1.76	2.5	6	
Cu	µg 100	500	550	100	100	240	540	
Mn	mg 0.028	-	-	0.020	0.020	1.2	1.8	
Zn	mg 2	4.1	4.5	1.50	1.50	3.3	6	
Se	µg 7.0	7.2	4.0	6	6	16.7	18	
Cr	µg 6	-	-	1.66	1.58	13.3	14	
食塩相当量	g 0.36	0.79	0.83	0.16	0.30	1.496	1.83	
浸透圧	mOsm/L 500	384	384	720	730	521	-	

製品名	食品としての取り扱い								
	GFO	一挙干菜	ポチプラス	パイ・クレス	OS-1	OS-1ゼリー	ポカリスエット	アクアケアゼリー	
製品特徴	G(グルタミン)、F(ファイバー)、O(オリゴ糖)が配合されており、腸粘膜や腸内細菌の活性に作用する。用途例として、栄養は点滴で入っているが、口からは少量の水分しか摂れない場合の腸の栄養補給目的や、長期にわたる絶食のあとに経管栄養を投与する際にならしたためとして使用する。粉末のものを水に溶かし、調整する。	ビタミン、ミネラルの栄養補助食品。補助的に摂ることで、食事で不足しがちなビタミンB群や亜鉛などを充足させることができる。	ビタミン、ミネラルの栄養補助食品。補助的に摂ることで、食事で不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルなどを充足させることができる。オリゴ糖も配合している。	ビタミン、ミネラルの栄養補助食品。1日に必要なビタミン・微量元素を125mlで手軽に摂る事ができる。味により栄養成分が異なる。	電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液。軽度から中等度の脱水状態の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適している。	OS-1のゼリータイプ	発汗により失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給する飲料。適切な濃度と体液に近い組成の電解質溶液のため、すばやく吸収される。スポーツ、仕事、お風呂入り、寝起きなど、発汗状態におかれている際に適している。	発汗により失われた水分、イオン(電解質)をスムーズに補給する飲料。適切な濃度と体液に近い組成の電解質溶液のため、すばやく吸収される。スポーツ、仕事、お風呂入り、寝起きなど、発汗状態におかれている際に適している。容量が小さい飲みきりサイズで、衛生的である。	
区分	グルタミン、ファイバー、オリゴ糖含有粉末	ビタミン・ミネラル補給飲料	微量元素強化・果汁入り栄養補助飲料	ビタミン・ミネラル補給飲料	経口補水液脱水症状の改善や予防に使用する	OS-1のゼリータイプ	水分・電解質の補給	水分・電解質の補給・体内保持、ゼリータイプ	
味		オレンジ&キャロット	グレープ&ブルーベリー オレンジ アップル&キャロット	キャロット ピーチ ラフランス ベリーズ マンゴー				りんご ゆず	
販売会社	大塚製薬工場	フードケア	クリニコ	ニュートリー	大塚製薬工場	大塚製薬工場	大塚製薬	味の素	
内容量	15g	125ml	125ml	125ml	500ml	200g	500ml	130g	
エネルギー	36	80	75	80	50	20	125	19	
たんぱく質	3.6	0.5	0.3	1.0	0	0	0	0	
脂質	-	0.1	0	0	0	0	0	0	
炭水化物	11.01	22.1	23.3	21.2	12.5	5.0	31.0	5.2	
食物繊維	5	-	5.0	-	-	-	-	-	
ビタミンA	-	125	175	550	-	-	-	-	
ビタミンB ₁	-	0.8	0.65	3.0	-	-	-	-	
ビタミンB ₂	-	0.9	0.70	3.0	-	-	-	-	
ビタミンB ₆	-	1.3	0.80	5.0	-	-	-	-	
ビタミンB ₁₂	-	2.0	1.20	10	-	-	-	-	
ビタミンC	-	400	500	500	-	-	-	-	
ビタミンD	-	1.3	1.25	5.5(D ₃)	-	-	-	-	
ビタミンE	-	20	5.0	20	-	-	-	-	
ビタミンK	-	-	-	-	-	-	-	-	
葉酸	-	170	120	800	-	-	-	-	
Na	0.2~1.2	85	17	30	575	230	245	103	
K	-	84	54	90	390	156	100	100	
Cl	-	-	-	-	-	-	-	-	
Ca	-	100	80	70	-	-	10	13	
P	-	19	16	30	31	12.4	-	20	
Mg	-	3.5	3	3	12	4.8	3.0	4.7	
Fe	-	6.0	5.0	5.0	-	-	-	-	
Cu	-	600	180	0	-	-	-	-	
Mn	-	1.3	0.40	-	-	-	-	-	
Zn	-	10	11.0	12	-	-	-	-	
Se	-	50	5	50	-	-	-	-	
Cr	-	-	-	-	-	-	-	-	
※ラクトスクロース1.45g	10	3	-	-	-	-	-	-	
※グルタミン3.0g	-	0.22	0.04	0.08	1.46	0.58	0.62	0.3	
	-	791	820	1327	約270	-	-	-	

*アップル&キャロットの値 *キャロット味の値

がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ！！

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

「苦しい時の症状別Q&A」参考文献

1. 笹子三津留:防ぐ、治す胃がんの最新治療、講談社、56-57・72-73
2. 矢沢サイエンスオフィス編:「最新 もっとくわしいガンの本」、(株)学習研究社、458-461、2005
3. 森谷宜皓:国立がんセンター手術部長が教えるがん手術 これだけは事前に知っておきたい、36-43、2004
4. 平塚秀雄:専門医が優しく教える便秘快適な毎日を取り戻す「生活・食事」のコツ、16-18、20、1999
5. 笹子三津留:防ぐ、治す胃がんの最新治療、講談社、56-57・72-73
6. 福島雅典、大野竜三:がん患者の心身をサポートする「化学療法」のケア、医学芸術社、49-50、2002
7. 古河洋、増田慎三、松山賢治:がん患者ケアQ&A、じほう、35、2007
8. 阿南節子 ほか:外来がん化学療法Q&A、じほう、2004
9. J Brown, et al: Nutrition During and After Cancer Treatment, a guide for informed choices by cancer survivors. CA Cancer J Clin, 51, 153-181, 2001.
10. 外来化学療法を受けるがん患者のサポートプログラムの開発研究班:食べられないときの食事の工夫—化学療法の前、中、後—。
11. L.Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, 他48名: Food, Nutrition & Diet Therapy 11th Edition (食品・栄養・食事療法事典)、産調出版、465、1010、2006
12. 森文子、(監修)有吉寛、佐藤禮子:〔シリーズ〕がんの化学療法と看護No.12 がん化学療法と症状管理⑨ 食思不振(味覚障害)、協和企画、2005
13. 垣添忠生:患者さんと家族のためのがんの最新医療、岩波書店、159、2004
14. 滝内比呂也:癌と化学療法(第33巻 第1号)、癌と化学療法社、19-23、2006
15. 財団法人がん研究振興財団:がんと食事—予防と診断・治療、社会復帰と緩和ケア—、15-17、2006
16. 「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、95-102・104-120、2007
17. 山口建(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、150-151、2007
18. 神田清子:がん化学療法の看護⑥主な副作用とその対応③食欲不振、学研メディカル出版事業部、68-73、2003、Vol.23 No.10
19. 大路貴子:がん化学療法を支える看護Q&A(食欲不振・味覚障害)、学研メディカル出版事業部、44-48、2006、Vol.26 No.2

あとがき

がん治療においては、新たな治療法や知見が日進月歩の勢いで見いだされている一方で、「食べること」に関連するがん治療特有の症状については、依然として、患者さんやご家族の工夫や対処に委ねられております。

がん治療特有の症状に悩まれる患者さんやご家族が日頃感じておられる「食べること」に関して、より具体的でわかりやすく自宅で参考にできるリーフレットとして、この『食事に関わった時のヒント・改訂版』が少しでもお役に立つことができれば幸いです。

須永 将広

日々、管理栄養士として、がんの治療中の食事についてご相談を受け、時に医師や歯科医師、看護師、薬剤師、検査技師、歯科衛生士などと検討しながら、よりよい方法を患者さんと共に検討しています。本書は現在までわかっている食事対策をまとめたものですが、実際には症状そのものに対する医学的アプローチが必要なこともあります。是非、困った時は医療スタッフにご相談ください。解決できていない食事の問題はまだ多く、さまざまな研究がされており、症状に対する食事対策は進化し続けています。これからも皆様の治療のお手伝いをさせていただきます。

松原 弘樹

がん治療による副作用・合併症に対する不安や悩みを抱えている方はたくさんいます。その中でも食事への関心が高くなっていることを日々感じています。治療継続、術後の体力回復のために、一口でも多く口から食事をしたい、という思いが強い反面、なかなかうまくいかないという現状も多く見受けられます。

「食事」=「義務」ではなく、「食事」=「1日の楽しみ」となるよう、本冊子の内容がヒントとなり、皆さんの生活がよりよいものとなるように応援しています。また、私たちも皆さんのお役に立てるよう日々努力をしていきたいと思っております。

高嶋 浩子

監修・編集／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

国立がん研究センター中央病院	栄養管理室長	桑原 節子
	主任栄養士	須永 将広
	主任栄養士	松原 弘樹
	管理栄養士	高嶋 浩子
東病院	栄養管理室長	落合 由美
国立病院機構北海道がんセンター	栄養管理室長	小山 真美子
国立病院機構函館病院	栄養管理室長	木幡 恵子
国立病院機構名古屋医療センター	栄養管理室長	平田 守
国立病院機構四国がんセンター	栄養管理室長	河内 啓子
国立病院機構九州がんセンター	栄養管理室長	井上 聡美

発行／公益財団法人 がん研究振興財団