

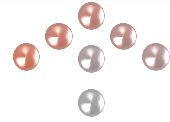
がん治療中のお食事のくふう



市立岸和田市民病院 栄養管理部

がん治療と食事

なぜ食べられないのだろうか？



心の
動き

手術



放射線治療



抗がん剤治療

がんの
存在

いま、悩んでいる症状は？

食欲がない
(食欲不振)

吐き気がある
食べてももどしてしまう
(吐き気、嘔吐)

味気がなく、甘すぎる
金属的な味がする
においが鼻につく
(味覚の変化、嗅覚の変化)

下痢が怖い
便秘がつづく
(下痢、便秘)

胃もたれ、痛み
胃のむかつき
(胃の不快感)

お腹が張った感じ
少しでお腹がいっぱいに
(膨満感)

食事がしみる
口の中が渴く、ねばつく
(口内炎、口腔内乾燥)

口が開けにくい
かたいものが食べにくい
(開口障害、摂食困難)

免疫力が落ちて
感染症にかかりやすい
(白血球減少)

🍷 食欲不振

症状

- ・ 全身がだるく、食欲が出ない
- ・ なにを食べても美味しくない
- ・ 食べなければと思うとつらい



お食事のくふう

- ・ 食べられそうなときに、食べられるものを食べてみる
- ・ 自分に合った味付けや温度の食べ物を探してみる
- ・ 少量ずつ盛り付け、品数を増やしてみる
- ・ 食欲をそそるような盛り付けや食卓の雰囲気をはげめる
- ・ 主食を変えてみる

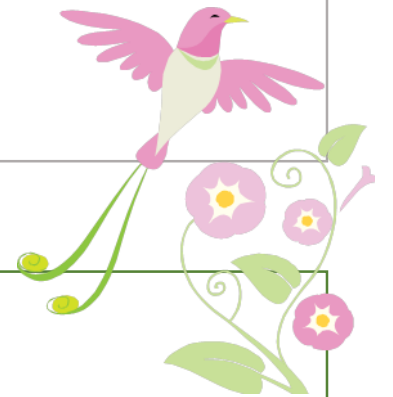
🍵 食欲不振

食べたい、食べてみたいと思うもの

- ・果物 ・ゼリー ・アイスクリーム ・サンドイッチ
- ・かゆ ・おにぎり ・めん類 ・のり巻き
- ・生野菜 ・酢の物 ・梅干し ・ヨーグルト など…

POINT

- ・好きなのは、さっぱり味、のど越しのよさ
「食べられそうかな」というメニューの特徴は、冷たいすっきり味、酸味のきいたさっぱり味、はっきりした味、のど越しのよいもの、口当たりのよいもの
- ・食べたいときに、すぐ食べられるよう用意しましょう
食事時間にこだわらず「気分がいいし、食べられそう」と思ったときに食べれば、すんなりと食べられることがある
- ・食べやすく栄養価の高いものを
食べやすいたんぱく質食品として、大豆加工品、乳製品、卵など上手に利用しましょう
手軽な豆腐、ヨーグルト、牛乳や市販食品もある温泉卵や卵豆腐、茶碗蒸しもおすすめ



🦋 吐き気・嘔吐

症状

- ・ 胃がむかむかする
- ・ 料理のにおいで吐き気がする
- ・ 食べようとするとうき気がする
- ・ 嘔吐したことを思い出して気分が悪くなる

お食事のくふう

- ・ 症状が起こるタイミングをはずして食べる
- ・ 少しずつ数回に分けて食べる
- ・ 胃腸に負担にならないよう、消化のよい食品を選ぶ
- ・ 治療前に軽く食べ、治療後は数時間、固形物をとらない
- ・ 嘔吐したら1～2時間食事を控える
- ・ 冷たい水やレモン水でうがいをする



🍵 吐き気・嘔吐

おすすめ食品

【吐き気】 ・ サンドイッチ ・ おにぎり ・ 冷たいめん類など

【嘔吐】 ・ シャーベット ・ ゼリー ・ アイスクリーム ・ 果物 ・ ヨーグルト ・ スープなど

POINT

・ タイミングをみて食べましょう

どんなときに症状が起きやすいか、自分のパターンをチェックして、調子のよいときをみはからって
少しずつ数回に分けて食べるのもよいでしょう

・ 冷ましてから食べましょう

においの立つ料理は吐き気を誘発しやすいので、冷たいまま、あるいは冷ましてから食べるメニューを中心に
温かい料理も、あら熱がとれて湯気がおさまってから食卓に

・ 胃腸に負担の少ない食べ物を

胃の中に食べ物が長くとどまっていることで吐き気をもよおすことがあります
胃腸への負担が少ない炭水化物の多い食品を。高脂肪食品、食物繊維の多い食べ物は控えましょう

・ 嘔吐後は水分と電解質を補給して

脱水症状をひき起こすことがあるので、ミネラル飲料やスポーツ飲料などこまめに補給



🦋 味覚の変化、嗅覚の変化

症状

- 【味覚の変化】 ・味がしない ・砂をかんでいるよう
・何を食べても甘い ・塩やしょうゆが苦い ・薬の味がする
・金属のような味がする ・全てがしょっぱい
- 【嗅覚の変化】 ・いろいろなにおいが気になる
・においも味もわからなくなった ・においで吐き気が起こる

お食事のくふう

- ・味覚の変化に合わせて、味をくふうする
- ・酸味や香味野菜、香辛料で味にアクセントをつける
- ・いつもと違う「まずい」食品は控えるのがいちばん
- ・味覚に影響する栄養素である亜鉛を積極的にとる
- ・温かい料理は冷ましてにおいが少なくなってから食卓へ
- ・調理中のおいを避ける



味覚の変化・嗅覚の変化

亜鉛を多く含む食品

- ・玄米 ・胚芽精米 ・そば ・牡蠣 ・ほたて貝 ・うなぎ ・牛肉（赤身）
- ・レバー ・大豆、大豆製品 ・チーズ ・ココア ・抹茶 ・カシューナッツ など

POINT

・症状に合わせて味を調節

「味が無い、うすい」→味をはっきりさせる、濃いめの味付けに

「塩やしょうゆが苦い」「金属や薬品のような味を感じる」→塩分を控えめにしてだしとうま味やコクをきかせ、酸味や香味野菜、香辛料で味にアクセントを加えて

「甘みを強く感じる」→砂糖やみりん、トマトケチャップなどの甘味調味料を控え、塩味を濃いめに酸味でアクセントをつけるのも効果的

・口の中を清潔にし、潤いを与える

水分をとって、口腔内の乾燥を防いだり、口腔ケア（歯磨きなど）をていねいに行うことで症状を軽減

・不快なおいを感じるものを避ける

においの立つ料理やにおいの強い食べ物を控え、においを抑えるくふうをしましょう
調理中は換気をよくし、電子レンジやレトルト、惣菜などを活用して調理時間短縮を



🦋 下痢、便秘

症状

- ・ 食べるとすぐに下痢をする ・ 下痢が続く
- ・ 吐き気と下痢が、治療回数が重なるほど強くなった
- ・ 便秘と下痢を繰り返す ・ がんこな便秘が続く ・ 下剤を飲まないとうんが出ない

お食事のくふう

- 【下痢】
 - ・ 脂肪の多い食品や甘味の強い食品は控える
 - ・ 不溶性食物繊維や発酵しやすい食品も控える
 - ・ 低脂肪高たんぱく質の食品を心がける
 - ・ 電解質を含むイオン飲料を室温程度にして飲む
- 【便秘】
 - ・ 食物繊維をたっぷり取る
 - ・ 水分をたっぷり取る
 - ・ 乳酸菌を含む食品をとる



🦋 下痢・便秘

おすすめ食品

- 【下痢】 ・ イオン飲料 ・ 粥 ・ うどん ・ 卵 ・ 豆腐 ・ 鶏肉 ・ 魚 ・ バナナ
・ メロン ・ りんご ・ 山芋 ・ 里芋 ・ ほうれん草 ・ かぼちゃ
- 【便秘】 ・ 胚芽精米 ・ パスタ ・ 切干大根 ・ ひじき ・ 果物 ・ ヨーグルト
・ 乳酸飲料 ・ 漬物 ・ 納豆

POINT

【下痢】

- ・ 脂肪や不溶性食物繊維の多いもの、発酵しやすいものは控える

揚げ物などの脂肪を多く含むもの、ごぼうなどの食物繊維を多く含むもの、さつまいもなどの腸内で発酵しやすいものは控えて

- ・ 水分補給を心がけて

電解質（カリウム含む）を補ってくれるイオン飲料を室温にして飲みましょう

【便秘】

- ・ 食物繊維、水分をとり、乳酸菌やビフィズス菌なども積極的に

食物繊維を多く含む食品と水分摂取量を増やし、善玉菌を積極的にとりましょう



🦋 胃の不快感

症状

- ・ 胃のむかつき
 - ・ 胸のつかえ感
 - ・ 胃が重い
 - ・ 胃がやけるように痛い
- ・ 胸やけ



お食事のくふう

- ・ 消化がよく、やわらかいものを
- ・ 良質のたんぱく質を積極的にとる
- ・ 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる
- ・ 刺激の強い食品を控える

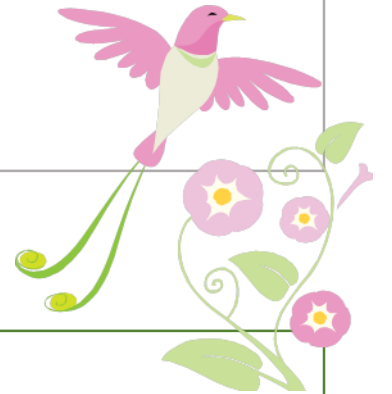
🦋 膨満感

症状

- すぐにお腹いっぱいになる
- お腹が張って苦しい
- 食べ物が下がっていかない感じ
- もたれ感

お食事のくふう

- 消化がよいものを少しずつとる
- たんぱく質の豊富な食品をとる
- 消化の悪い脂肪の多い食品を控える
- 膨満感を増すガスの出やすい食品を控える



🦋 口内炎・乾燥

症状

- ・ 口の中が荒れ、粘膜が荒れてのどが痛い
- ・ 口の中が渴く
- ・ 口の中がねばつく
- ・ のどがつかえて飲み込めない
- ・ 食べ物がパサパサして食べにくい

お食事のくふう

- ・ 食べやすく、飲み込みやすい料理を
- ・ 食事に汁物や飲み物を添える
- ・ 刺激物を避け、酸味や辛味、濃い塩け、熱い料理を控える



🦋 開口障害・摂取困難

症状

- ・口があげにくい
- ・食べかすで、のどが痛くなったりせき込んだりする
- ・固いものが食べにくい



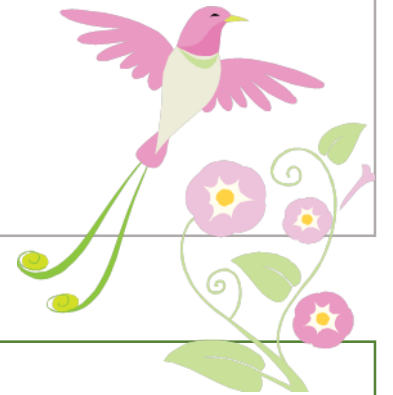
お食事のくふう

- ・食品を小さく刻み、飲み込みやすいよう、水気を多めにやわからかく調理する
- ・必要に応じて、ゼラチン、寒天、とろみ剤などでとろみをつけて、むせないようにする

🦋 白血球減少

症状

- ・白血球が減少すると免疫力が落ち
感染症にかかりやすくなる



お食事のくふう

- ・生もの、生水を控えて、十分に加熱したものを食べる
- ・雑菌が繁殖しやすい食品を避ける（家庭で漬けた漬物など）
- ・発酵食品も避けた方がよい
- ・食事作りでは衛生管理に注意しましょう

🍵 まとめ

※食べられるときに、食べられるものを、食べられる量だけ

※水分は不足しないように少量ずつこまめに補給

※消化のよいものを少しずつ、ゆっくり食べましょう

※口当たりのよいものを

※症状に合わせた食事のくふうを

