



困ったときの「食事のヒント」 Vol. 2

令和2年 8月27日

栄養科

管理栄養士 浜本 悠香

お話の内容

- ♥ 1. 体調が良いときの食事
- ♥ 2. 体調が優れないときの食事
- ♥ 3. 栄養補助食品の紹介





はじめに... **食事は大切**

でもあまり神経質になる必要はありません

体力を維持するために、また感染などを防ぐためにも、エネルギーやタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事を摂ることは大切なことです。しかし、「頑張って食べよう」と思うあまり食べることがつらくなってしまふこともあるかもしれません。





はじめに... **食事は大切** 食事は楽しみであるように

症状のある場合は無理をしないで、体の調子やおなかの具合に合わせて食べられるものから食べるようにすることが大切です。

少量でも食べられることで、ファイトがわきます。

体の調子が回復した時や治療の前後では、誰かと食事を楽しんだり、場所を変えて食べてみるのもよいです。



♥ 1. 体調の良いときの食事



バランスの良い食事(きほん)



バランスの良い食事(きほん)

プラス乳製品

牛乳やヨーグルトは、水分やカルシウム
身体の調子を整える
栄養素が豊富です。

主食

ご飯・パン・麺など
毎回食事には欠かせ
ません。
おもにエネルギー源に
なります。

ご飯200g

プラス果物

季節の果物などは水分やビタ
ミン身体の調子を整える栄養
素が豊富です。



副菜

野菜など

おもに体の調子を整え
る栄養素が入っていま
す。

主菜

お肉・魚・大豆・卵など
メインになるおかずです。
おもに体を作る基になり
ます。

豆腐ハンバーグ60g



♥ 2. 体調が優れないときの食事



バランスの良い食事(食欲のないとき)

♥ 食欲がない時は主菜を優先的に
野菜にこだわらなくてOK



主菜



お肉・魚・大豆・卵など
メインになるおかずです。
おもに体を作る基になります。

バランスの良い食事(食欲のないとき)

- ♥ 主食(炭水化物)と乳製品や果物は
間食(おやつ)で補給できます

乳製品

牛乳やヨーグルト、
チーズ、アイスなど

果物

季節のくだもの、
ゼリーなど

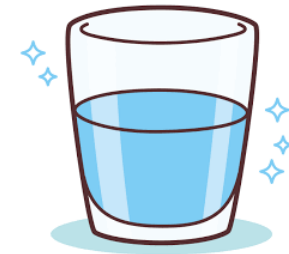
主食

おにぎり・パン・
サンドイッチ・お菓子など



バランスの良い食事＋水分

水分は栄養や酸素を全身に運ぶ大切なものです
水分はこまめに少しずつ



♥ 好みのものを探す

水・お茶・スポーツドリンク・野菜ジュース
レモン水・氷・シャーベット・ゼリー・ヨーグルト

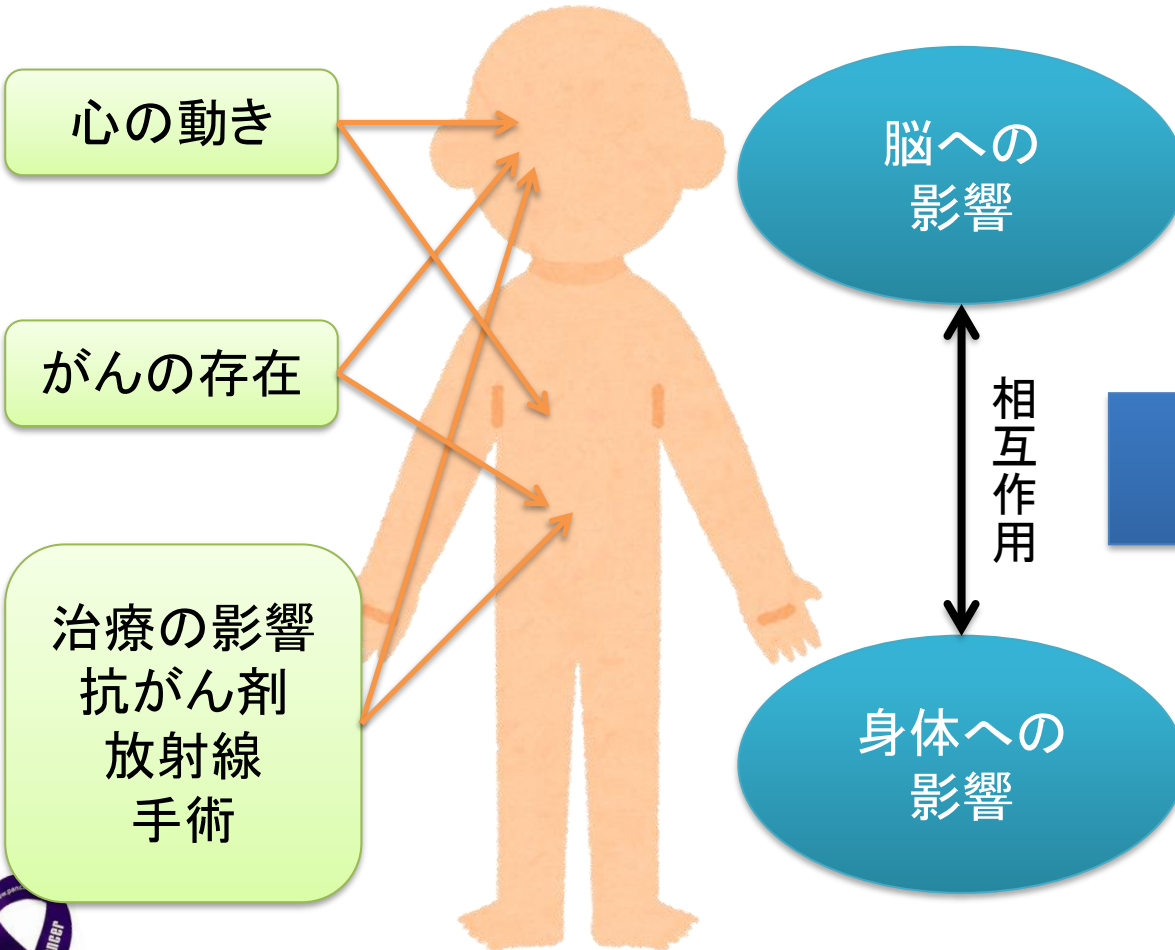
- アルコールは必ず主治医に相談しましょう
手術後は酔いやすくなる人もいます
消化に負担になります



食欲がない＝なぜ食べられなくなるの？

食への影響

食欲不振
吐き気・嘔吐
味覚の変化
嗅覚の変化
口内炎・乾燥
胃の不快感
膨満感
便秘
下痢
摂食困難
(開口障害)
白血球減少



脳への
影響

相互作用

身体への
影響



大きな3つの原因



治療の影響
抗がん剤
放射線
手術

心の動き

がんの存在

症状別のヒント ①食欲がない

原因

身体的要因

治療の副作用による吐き気・嘔吐、口内炎 など

心理・社会的要因

精神的なストレス(心配事や不安に思うことがある)
室温、不快な生活環境 など

ヒント

- さっぱり・のど越しがいい(果物・ゼリー・サラダ)
- すぐに食べられる工夫をしましょう
⇒冷蔵庫の中に準備しておく(サンドイッチ・細巻きなど)
- 食べやすく栄養価の高いものを食べる
⇒フレンチトースト・プリン・アイス
- 自分に合った味付けや温度の食べ物をさがしてみる
⇒プリン・ミルクティ・おしるこ・お雑煮



症状別のヒント ②吐き気・嘔吐

原因

- 抗がん剤の副作用
- 緊張や不安などの心理的な要因
- 放射線による粘膜障害



ヒント

- 少しずつ回数を増やして食べる
- 冷たく、口当たりも良く、飲み込みやすいものを食べる
- いろんな食品を使わず、シンプルな料理を食べてみる
- 脱水に気をつける

症状別のヒント ③味覚の変化

原因

- 抗がん剤や放射線治療による味を感じる細胞や神経の障害
- 口腔内の乾燥や舌苔など、口腔内環境の悪化
- 唾液分泌の減少
- 亜鉛の欠乏

ヒント

- 口腔ケア・唾液分泌を促す
食べる前にうがいをしたり、飲み物や飴で口を潤してみたりしましょう
- 「亜鉛補給」=味蕾の新陳代謝に必要な亜鉛が多く含まれる食品を食べましょう（肉類、チーズ、大豆、豆腐、きなこ、納豆など）

亜鉛はたんぱく質と一緒に
多く含まれます



症状別のヒント ③味覚の変化

味が薄い

- 濃い目の味付けにしてみる
甘味・酸味・塩味などいろいろ試す
- 食事の温度を人肌程度にする
- 酸味を効かせる
- 薬味や香辛料を取り入れる

すべて甘く感じる

- 砂糖やみりんなどを控えめに
- 塩味を濃い目にする

塩やしょうゆが苦い

- 塩味を控えめに
- うまみやコクを効かせる



何を食べても苦い

- 茶碗蒸し・汁物・おでんなど
だしが効いたものがおすすめ
- 甘酸っぱい飴やキャラメルをなめる

もしかすると嗅覚障害？

嗅覚の障害があれば味が変わったように感じてしまいます

- 湯気が立たないよう冷たいものを食べる
- 肉や魚はしょうがや梅干し、味噌で臭み消しを
- たんぱく質は匂いの少ない豆腐や卵料理がオススメ



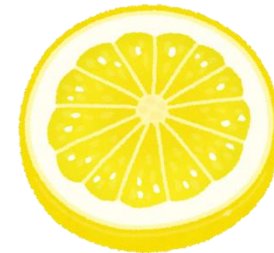
症状別のヒント ④口腔内の乾燥

原因

- 放射線治療、抗がん剤治療による唾液腺の機能の低下
- 抗うつ薬の副作用、精神的ストレス
- 糖尿病、利尿剤の使用による脱水など

ヒント

- 口の中を清潔に保つ
⇒うがい
口の中や舌のブラッシング、「舌苔」の除去
- 保湿対策⇒保湿ジェル・スプレー
- 水分補給をして脱水予防
- 唾液腺を刺激
食前にレモン水や炭酸水でうがいする



症状別のヒント ⑤口内炎・嚥下痛

ヒント

■ 刺激物を避ける

(酢・かんきつ・香辛料・熱すぎるもの・冷たいもの・硬いもの)

■ 飲み込むのが痛いときはのど越しの軟らかいものにしましょう 茶碗蒸し・ヨーグルトなど

主食：軟らかいご飯や雑炊が食べやすいでしょう

主菜：フライなどの硬いものは卵とじやあんかけにして食べやすいように

副菜：軟らかく煮込んだり、ポタージュなどもよい

味付け：すっぱいもの・塩からいものしみるので薄味に

■ 水分にとろみを付けてみる



[エピシル® 口腔用液]

- 口腔内病変の被覆および保護を目的とする非吸収性の液状機器
- ゲル状になり物理的バリアを形成することで口内炎疼痛を緩和

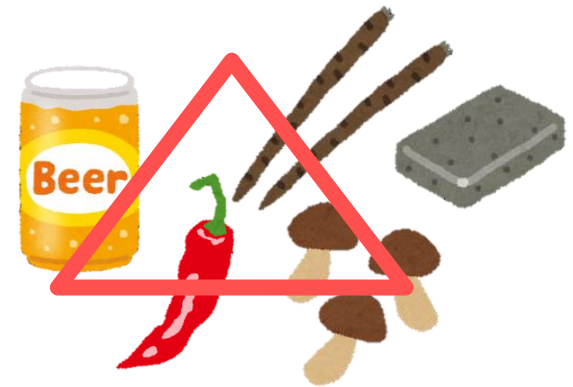
症状別のヒント ⑥胃の不快感

原因

- 抗がん剤治療による粘膜のダメージ
- 消化液の分泌の乱れ
- ストレスによる自律神経の乱れ

ヒント

- よく噛んで食べましょう
- 1回量は多くせず、合間に摂取する
- 胃に負担のかかりにくい食事をする



◎控えめにしたほうが良いもの
刺激物(炭酸飲料、アルコール、コーヒーなど)
胃酸の分泌を促すもの(香辛料、辛味など)
消化しにくいもの(ごぼう、こんにゃく、きのこ類、海藻類など)



♥ 3. 栄養補助食品の紹介



栄養補助食品とは

♥ 食事量が少ないときに



バランスよく
栄養素を配合

1日分の
1/2～1/3ビタミン

ご飯約1杯分 (精白米お茶碗120g弱) ※1



200kcal



たんぱく質 7.5g

牛乳の約1.7倍 ※1



同量の普通牛乳と比較

食物繊維 2.5g

レタス約3/4個分 ※1



1個当たり可食部300gとして



栄養補助食品のいろいろ

♥ 通販やドラッグストアで購入できます

■ 食事が1/2程度の場合 アイソカル100



200kcal 脂質8.0g
たんぱく質8.0g

メイバランスmini



200kcal 脂質5.6g
たんぱく質7.5g

カロリーメイトゼリー



200kcal 脂質4.4g
たんぱく質 8.2g

■ 脂質を制限したい方に...

すいすい



160kcal 脂質0g
たんぱく質 8.0g

エブリッチドリンク サラ



200kcal 脂質0g
たんぱく質 8.0g

すっきりクリミール



200kcal 脂質0g
たんぱく質 7.5g



常備しておく便利なもの

インスタント食品

- カップラーメン、春雨スープ、カップスープなど

レトルト食品

- ごはん、かゆ、カレールーなど



冷凍食品

- たこやき、うどん、スパゲティ、冷凍野菜(ほうれん草・かぼちゃ等)

缶詰

- ツナ、さば缶、秋刀魚、焼き鳥、果物(もも・みかん等)

飲み物

- お茶・水・ジュース・野菜ジュース・スポーツ飲料・経口補水液



ユニバーサルデザインフード

- 飲み込みや噛む力など食べやすさを配慮した食品についているマークです。区分の数字を参考に選ぶことができます。



食事について気になることがあれば、

ぜひ管理栄養士にご相談ください

術後や血糖値が高い場合など、食事で注意が必要なこともあります。

