

がん治療中の食事の工夫

昭和大学横浜市北部病院 栄養科

管理栄養士 徳満麻美

本日の内容

【前半】がんとは？

【後半】治療中の食事の工夫

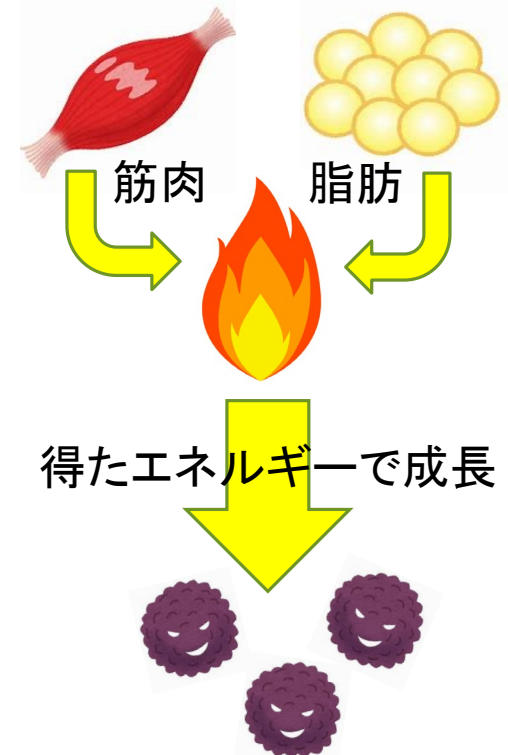
がんとは？

がんとは、なんでしょう？

- がん細胞とは、自身の体をつくる細胞が変異したもの。
- 本来、細胞には分裂して増えていく能力があるほか、古くなると自ら分解する仕組みが備わっている。
- しかし、**がん細胞にはこの仕組みが備わっていない。**

体はどう変化する？

- がん細胞は、体の状態に関係なく、細胞分裂し、増え続ける能力がある細胞。
- がん細胞は体の筋肉や脂肪を燃やし、**がん細胞が成長するためのエネルギーを得ようとする。**
- 筋肉や脂肪は減少し、**体重減少しやすくなる。**



がんは、体重減少を起こす

- 筋肉や脂肪の分解が進むと、体重が減りやすくなる。
- がんそのものの以外にも、がん患者さんには体重減少を起こすリスクがたくさんある...

治療の副作用



精神的な不安や
ストレス

治療する上で、 体重維持はとても大切！

- 化学療法中に体重減少が大きくみられた場合、化学療法における副作用が出現しやすく、治療が継続困難になる人が多かった。
- 一方で、体重が維持できた場合においては治療が継続しやすいという報告がある。

特に、筋肉量の
維持が重要



Eur J Cancer 34:503–509,1998

体重維持のための 食事の基本①

👉 **エネルギー(kcal)を充分にとる！**

必要エネルギー量(kcal)

= 体重(kg) × 25～35kcal

例えば、体重60kgの人の場合・・・

= 60(kg) × 25～35kcal

= **1500～2100kcal/日** が目標！

1日3食だと
500～700kcal/食
目安です

体重維持のための 食事の基本②

👉主食・主菜・副菜をバランスよく食べる！

どんな栄養素も、自分に見合った量を、バランスよく
摂取することで、最大限の恩恵を得ることができる。

主食・主菜・副菜がとれるメニュー選びを心がけましょう。



体重維持のための 食事の基本



それって何をどのくらい・・・？

ごはんしっかり！
150～180g



【副菜】
2～3品

【主菜】
魚1切れや
お肉80～100g

食事はしっかり食べなければ！ でも、実際はどうでしょう？



治療中の食事の工夫

食事摂取に影響する 合併症・副作用の一例

治療方法	合併症・副作用
手術療法	・消化管機能の低下 ・術後の痛み ・術後の食欲低下
化学療法	・だるさ ・下痢、便秘 ・食欲低下 ・末梢神経障害 ・味覚の変化 ・口内炎
放射線療法	・放射線性食道炎 ・放射線性口内炎

口内炎に悩んだら・・・

- 放射線治療で出現することがあります
- 化学療法でも使用する薬剤によって起こりえます

口も大きく開けられません・・・



◎柑橘類や刺激物など、しみる食材を避ける
◎噛まないでも食べられる食品を取り入れる
◎脂質を適度に含む乳製品もおすすめ

麺類などは口当たりもよく
食べやすいと評判です。
丸飲みしないように注意！



のど越しのよい汁物は
痛みを感じにくい。
エネルギー・たんぱく質
が多いポタージュが
おすすめ◎

【もう一工夫】で栄養up！

➤ **しみにくい牛乳や豆乳などを上手に使いましょう。**

→市販のコーンスープは温めた牛乳や豆乳で溶く。

→食事以外の合間にココアやカフェオレなど飲む。

➤ **麺類やおかゆは可能であれば具を加えましょう。**

→麺類に市販のワンタンやはんぺん、温泉卵をのせる。

→おかゆには大根おろしやしらす、卵、鮭フレークを。

エネルギー・たんぱく質をとりバランスよく！

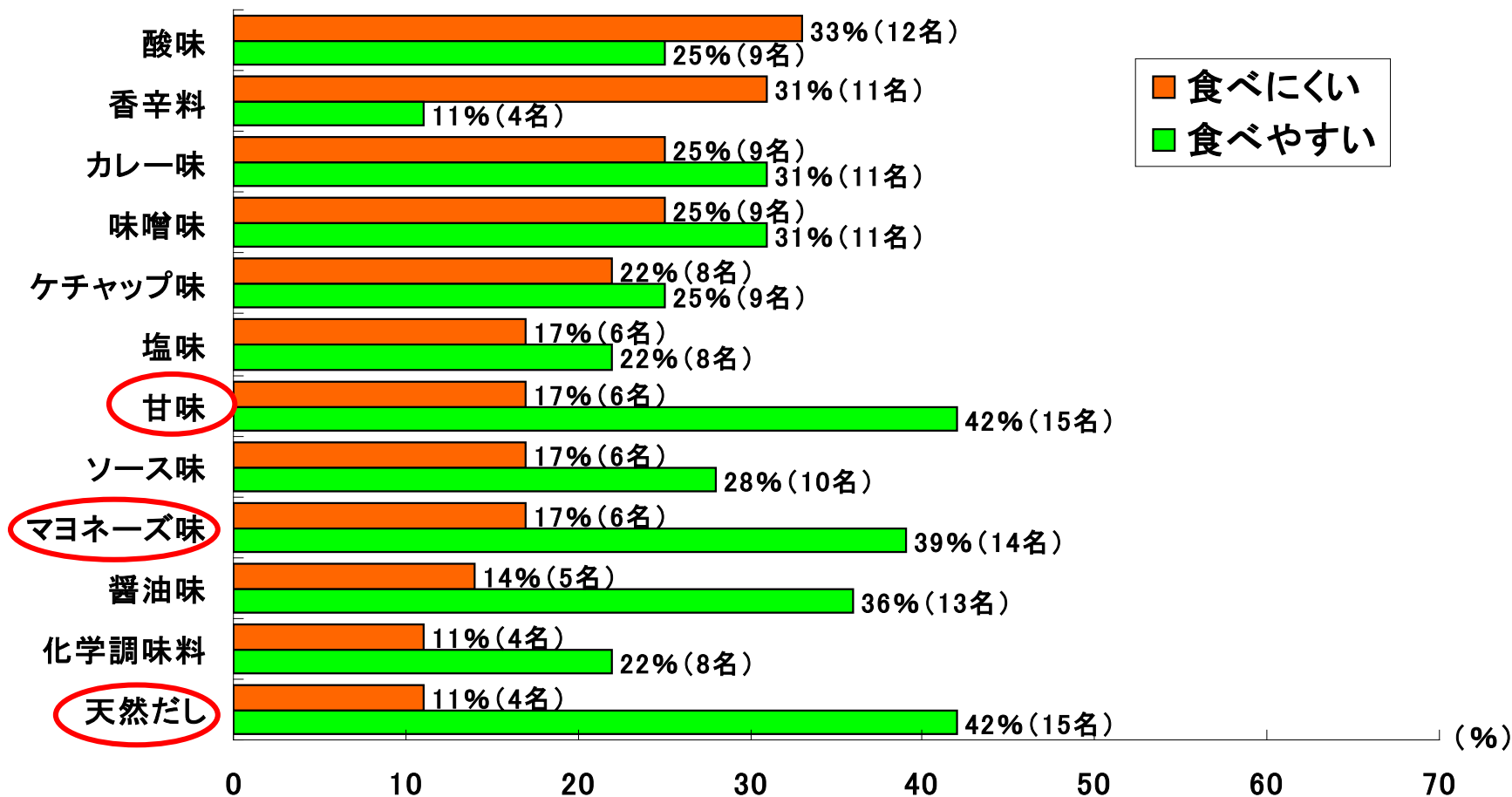
味覚の変化に悩んだら・・・

➤ どの治療法においても高頻度で出現

- ◎ 感じやすい味を強くする
- ◎ レモン水や昆布茶でうがいをしてから食べる
- ◎ だしの味や酸味、辛味などを利用する



食べにくい味・食べやすい味



【もう一工夫】で栄養up！

➤ 好みの食感も併せて探してみましょう

→ 好みの食感だと食べやすくなります。

➤ 温度にも配慮してみましょう

→ 常温だとおいがたちにくく、

また味を感じやすくなり、食べやすくなることがあります。

➤ 生姜や酢、カレー粉などはっきりした味付けを。

→ 味にメリハリが出て感じやすくなるかもしれません。

醤油を苦く感じる人は、醤油を減らし生姜や酢を使うと◎



食欲不振に悩んだら・・・

- 化学療法を施行していなくても、高頻度で出現
- 治療による倦怠感
- 腫瘍そのものによる食欲低下

◎少量ずつお皿に盛って食べる。
◎酸味など、さっぱりした味のものを食べる。
◎栄養補助食品を取り入れる。





サラダ巻きなど巻きずしは
酢飯でさっぱりしていて
少量から食べられる



梅のアルカリが
胃酸を中和して
もたれた気分をすっきり！



1皿分を少量にして
見た目の負担が減ると
食べやすいかも？

【もう一工夫】で栄養up！

➤ **チルド品や冷凍食品なども上手に取り入れて**

→お弁当用のおかずはサイズも小さく、少量ずつ食べられるうえ、長期保存が可能です。

➤ **3食しっかり食べられない時は、ちょこちょこ食べを**

→3食にこだわらず、食べられる時に食べましょう。

➤ **栄養補助食品の使用も効果的！**

→色々な種類があるので、好みに合うものを選びましょう。

栄養補助食品とは？

- 食事が十分量とれないときなどに使用する、
少量でもバランスよく栄養摂取ができる食品。
- ドラッグストアに売っているものや、通販で取り寄せる必要があるもの、ジュースタイプやゼリータイプのものなど、さまざまな種類がある。

栄養補助食品の一例



乳成分を含むもので
カフェオレ味、抹茶オレ味等
飲みやすくなっています。

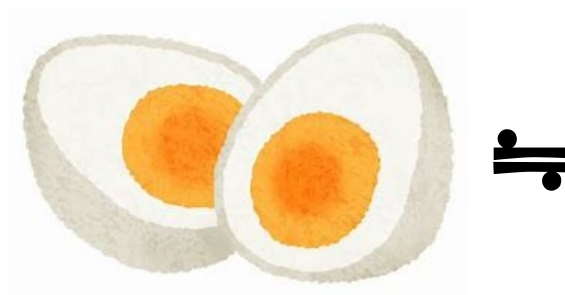


≡



さっぱりとした飲み口。
1本でたんぱく質10g！

栄養補助食品の一例



ゼリータイプは
口当たりがよく
食べやすいです。



味噌汁やコーヒー、ヨーグルトなど、
日頃食べているものに
追加するだけの手軽なものも。

たくさん食べるのが つらい時・・・



デザート
として・・・

食事間の
水分補給
として・・・



まとめ

- がん治療中は、**体重維持・筋力維持**が重要！
- 現在の自分の体調にあわせて、**食べやすいもの、**
作しやすいものを、無理のない量で食べる！
- **疑問・気になることがあれば医療スタッフに相談を！**