

がん患者と家族ためのサロン

がん療養中の食事の工夫



管理栄養士 野口 直子

治療中の様々な症状に応じた食事の
ワンポイントについてご紹介します。
この中で、参考にできるものをご活用
いただければと思います。
個別に相談をご希望の場合は
栄養指導も行っております。
お気軽にご相談ください。



ご相談の方は下記へご連絡ください

がん相談支援センター 本館1階 医療支援部

TEL: 093-641-9715 (直通)

メール: k-shienbu@kyusyu.jcho.go.jp

体重 を増やしたい

※カロリーアップする

- ・油の入ったドレッシングやマヨネーズを使う
- ・コレステロールを上げない油（オリーブオイルや青魚）を取り入れる
- ・飲み物は、お茶や水ではなく、ポタージュスープや、牛乳、豆乳、ジュースなどにする（粉のスープは牛乳で溶く）
- ・栄養補助食品を利用する



※筋肉をつくる栄養素のたんぱく質を取り入れる

- ・肉、魚、豆腐を食べる
 - ・手軽に食べられる食材を準備しておく
- 茹で卵、枝豆、魚肉ソーセージ、一食チーズ、ナッツ類など



下痢症状がある



※腸に刺激を与えない

- ・ 低脂肪、高たんぱく質の食事を心がける
- ・ 腸の運動を促進する食品を控える

NG

食品（腸の運動を促進する食品）

繊維が多くかたいもの

ごぼう、れんこん、たけのこ

刺激物

香辛料、アルコール、炭酸飲料、カフェイン飲料

高脂肪の食品や料理

揚げ物、脂身も多い肉

腸内でガスが発生しやすいもの

豆類、キャベツ、栗、ガム



口内炎がある



OK

おすすめのもの

- 味付けはだしを効かせて薄味にする
- 柔らかく煮る、とろみをつける
- おかゆ、冷や奴、バナナ、牛乳、アイスクリーム、プリン、ゼリー、水分が多く柔らかいたべもの



NG

- 熱いもの
- 塩辛いもの
- 辛いもの
- 酸っぱいもの
- 乾燥したもの
- 固い物
- 刺激物

味覚が変わった

味覚と亜鉛の関係

亜鉛は舌にある味を感じる細胞（味蕾）の新陳代謝に必要なミネラルです。亜鉛が不足すると味覚障害の原因になるといわれています。



※亜鉛を多く含む食品

穀物（黒米・赤米）、肉類、魚類

※苦味を感じる場合

→食前に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してみましよう

→あめやキャラメルなどで口直しして唾液分泌を促す

※甘味を強く感じる場合

- ・酢の物、レモンなどの酸味、スパイスの活用
- ・少し濃いめの味付けにする



吐き気がある



※食べやすい食品をとる

- ・冷たいもの、口当たりがよく飲み込みやすいもの
アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、そうめんなど

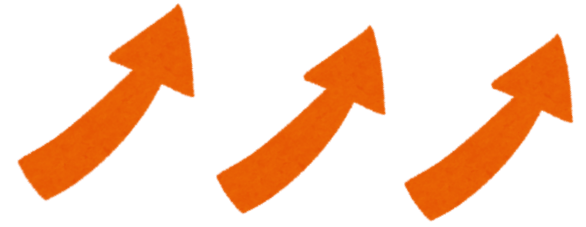


※においで吐き気をもよおす場合は . . .

- ・味付けをシンプルにする
- ・冷たいものを食べる
- ・においの強い食べ物を控える



免疫力を高める栄養素



免疫力を高める栄養素の一つにオメガ3系脂肪酸があります。これには、たんぱく質の分解や炎症を抑える効果があるといわれています。

オメガ3系脂肪酸を含む食品

青魚

クルミ、アーモンド、カシューナッツ

えごま油

