がんサロン
ー夏バテ予防の食事ー

2023.7.20

栄養管理科
浦上理絵

調子の良い時には
バランスの良い食事

《毎食》

- 主食（ごはん、パン、めん）
- 主菜（肉・魚・卵、大豆製品）
- 野菜（きのこ・海草・こんにゃくも含め）

《毎日》

- 乳製品（牛乳・ヨーグルト）
- 果物

体重の減少を防ぎましょう

1日に必要なエネルギーって？

- 軽作業員、営業職など活動レベルが中程度の場合

体重×30～35kcal

- 事務職、主婦など活動レベルが低めの場合

体重×25～30kcal

BMI（体重kg）÷身長（m）÷身長（m））

・25以上の人→食べる量が多いかな？

・18.5以下の人→もう少し食べてほしい！

・18.6～24.9→ちょうどよさそう！

例）身長160cm　体重50kgの場合

50÷1.6÷1.6＝19.5

バランスの良い食事

1600kcal（50kg～55kg）の人の場合

主食：ごはん160g
　　食パン6枚切1枚半
　　麺：一袋

主菜：肉：60g（薄切り肉3枚）
　　魚60g（一切れ）
　　卵1個
　　豆腐1/3丁

副菜：緑黄色野菜：生で両手1杯
　　その他の野菜：生で両手2杯

乳製品：牛乳1杯もしくは
　　ヨーグルト：1個

果物：100～200g
　　みかん1－2個
　　バナナ1/2～1本

治療が始まったら

放射線療法、化学療法

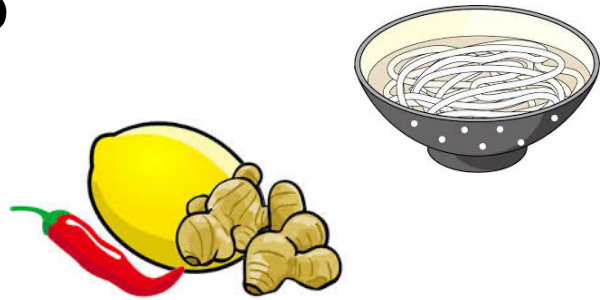
↓

副作用

悪心・嘔吐・食欲不振
便秘・下痢・胃の不快感
味覚変化・臭覚変化・口内炎

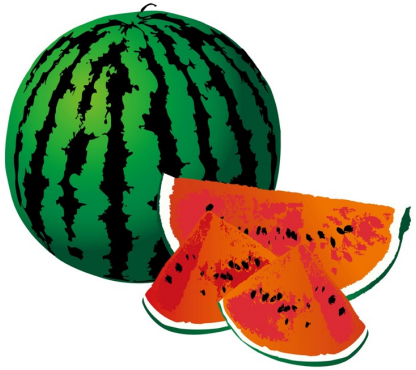
嘔吐・悪心・胃の不快感

- 無理に食べようしない
- 気分の良いときに、食べられる分食べる
- 腹5～6分目にしてみる
- 悪化するものを控える（甘い物、油の多いもの、塩分の多いもの、刺激の強いもの、臭いの強いもの）
- 消化に悪いもの、刺激の強いものは控える
- 栄養補助食品などを使用する
- 医師に相談して制吐剤使用



食欲不振　体重減少

- 食べてみたいものや、食べられそうなものを食べる
- 食事環境を変えてみる
- 少量で高カロリーの
  ものを利用する
- 間食をとってみる



便秘・下痢

《便秘》

- 便秘の時は食物繊維をとったり、乳酸菌やヨーグルトをとってみる
- 医師と相談し薬をもらう

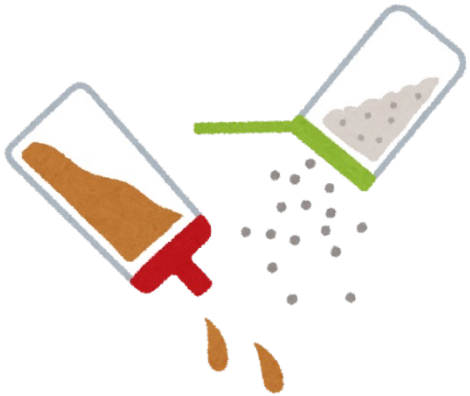
《下痢》

- 下痢の時は、揚げ物を控え、繊維の多いものお腹で発酵するもの、香辛料・刺激物を控える
- 水分の補給をする

味覚変化・臭覚変化

《味覚》

- 料理を食べやすいように、濃い味や、薄い味に調整します
- だしを効かせたり、ごまや酸味を使用してみる



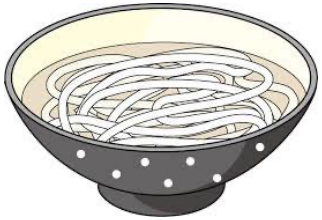
・メリハリをつける

《臭覚》

- 料理を冷ましてから食べると、臭いが軽減

口内炎

- うがいや歯磨きにより、口腔内を清潔にする
- 硬いもの、酸味の強いもの、辛いもの、塩辛いもの、熱いもの、香辛料などは口腔内を刺激するので避ける
- 軟らかく、飲み込みやすいものや細かく切り食べてみる
- 水分をこまめにとり、口腔内の乾燥を防ぐ



では、何を食べたらいいの？

どうしたらいいの？

エネルギーをしっかりとる

食事がとれない時には、まずはカロリーを補うように工夫

- オイルやマヨネーズ
- はちみつやジャム
- 甘味料（砂糖の代替えとして）

  カロリーは砂糖と同じ、甘さは1/10などと控えめ

  溶けやすい粉状なので、水分に溶けやすい

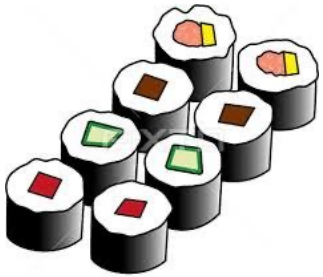
  お茶・ジュース・スープ・おかゆなどに追加できる

食べやすい食品

主食

- そうめん
- うどん
- スパゲティ
- おかゆ、おじや
- いなりずし
- ちらし寿司
- のり巻き
- カレーライス
- チャーハン

- 冷やし中華
- ワンタン
- やきそば
- 焼うどん
- サンドイッチ

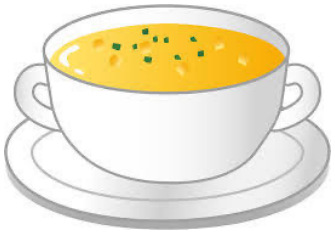


主菜（たんぱく質）

- 蒸し魚
- さしみ
- 冷しゃぶ
- うなぎ
- クリームシチュー
- 茶わん蒸し
- 卵豆腐
- 温泉卵
- 冷奴

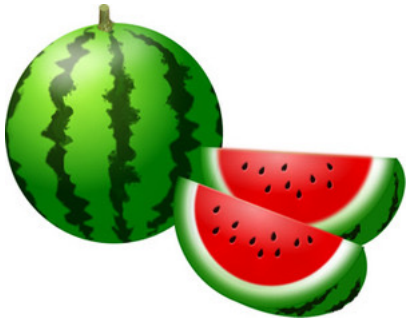
野菜、芋、海草、汁物

- 野菜スープ
- トマト
- なめこおろし
- 長いも梅肉和え
- とろろ芋
- ポテトサラダ
- マッシュポテト
- 酢の物
- もずく酢
- 味噌汁
- とろろ昆布汁
- ポタージュ



果物、乳製品、お菓子

- フルーツ
- フルーツ缶
- ヨーグルト
- プリン
- ゼリー
- 生クリーム
- アイスクリーム
- シャーベット



作ってみよう

MCTオイル入りご飯（ご飯に混ぜるだけ）

- ごはん1杯　150g
- MCTオイル（大さじ１杯）　12g
- MCTパウダー　4.5g

（たんぱく質補給もしたい場合は、MCTﾊﾟｳﾀﾞｰ1.5g＋ﾌﾟﾛﾃｲﾝﾊﾟｳﾀﾞｰ3gにしてもよい）

オイルのみ　：　240kcal　→　382kcal

プロテイン入り：エネルギー　240kcal　→　371kcal

たんぱく質　3.8g　→　6.5g

油っぽさが気になる場合は

炊きこむ！！

- 米1合　150g
- MCTオイル（小さじ2杯）　8g
- MCTパウダー（大さじ2杯）　24g

どちらかを入れる

1人分（ご飯150g）

MCTオイル　：　240kcal　→　258kcal

MCTパウダー：　240kcal　→　286kcal

がん治療中の
食事あるある

Ｑ１

家族や友人に、病院での治療ばかりではなく、民間療法（きのこ類のサプリメント、プロポリス、ハーブ、サプリメントなど）があると言われました。

これって、飲んだ方がいいのかしら？

× NO ×

補完代替医療という名前で言われています。

基本は西洋医学です。その中で補完代替医療（サプリメント・プロバイオティクスなど）を脇役で用いることになります。

メリットやデメリットを理解すること、現在の治療に影響が出ることもあるため、医師に相談をしてから利用することをお勧めします。

現在、確実に有効性が証明された健康食品はありません。

Ｑ２

４本足のたんぱく質はとらない方がいいと言われました。

牛肉や、豚肉はとらない方がいいですか？

× NO ×

- 食事はバランスよく、主食・主菜・野菜でとります。
- 肉の摂りすぎは良くないですが、とらないことのデメリットの方が大きいため、アレやコレしか食べないなど偏らないようにすることが大切です。

Q3

- 糖質制限食が、がんの増殖を抑える効果があると聞きました、制限した方がいいんですか？

× NO ×

- 炭水化物を摂らないための弊害や栄養バランスの崩れも出てきます。さまざまな疾患のリスクが高まるという報告もあり、がんに対する炭水化物の影響の一致した見解は存在しません。
- 糖質をとらないと脂肪やたんぱく質が増えて偏った食事となります。

＜国立健康栄養研究所　栄養情報技術研究室＞

Q4

- 腸の環境を整えるために、乳酸菌はとった方がいいのですか？

○ YES！！○

- 「プロバイオティクス」とは、腸内細菌のバランスを整え、健康に有益な働きをする微生物およびそれを含む食品のこと。
- ビフィズス菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、みそやぬか漬け、キムチ、納豆など
- オリゴ糖や食物繊維には、プロバイオティクスのエサになり、その働きを助ける役目があるので、いっしょに摂るようにすると効果的。オリゴ糖は、納豆や豆腐などの大豆食品や、ネギ、ゴボウ、アスパラガスなどの野菜にも含まれている

参考資料

- NutoritionCare 2009.4/2011.4 ﾒﾃﾞｨｶ出版
- 抗がん剤・放射線治療に向き合う食事　女子栄養大学出版
- 味覚障害の自己管理　医療ジャーナル社
- 国立がん研究センターがん対策情報センター
- 厚生労働省がん研究助成金（課題番号：17-14）
- 「がんの代替療法の科学的検証と臨床応用に関する研究」班
- 独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費（課題番号：21分指-8-④）
  「がんの代替医療の科学的検証に関する研究」班
- 糖尿病ネットワーク

管理栄養士にご相談ください

- 入院中：病棟に担当の管理栄養士がいます。
  お気軽にお声かけください。

- 外来通院中：栄養相談室で栄養相談を行っています。
  医師からの依頼が必要です。
  担当医師にご相談ください。
  もしくは総合相談支援センター・
  外来化学療法センターへ。