

がん治療における栄養

～体重減少を防ぎ、無理なく、楽しく食事をするために～

●がん治療では栄養状態の向上・維持することが大切

- ・バランスの良い食事も大切ですが、治療中は症状に合わせた食事調整を行い、体重減少や栄養状態低下を防ぎましょう
- ・腸を使い続けることが、治療や回復を支えるポイント



食事はムリせず、好きな物を
食べられる分を食べてみましょう

●症状に合わせた食品選びの工夫

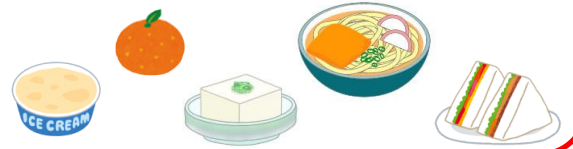
① 食欲がない

<工夫>

- ・3食にこだわらず、食べられそうな時に、食べたいものや好きな物を少しずつ食べるようにしましょう
- ・冷たいものや匂いが少ない料理を選びましょう
- ・吐き気がある時はムリをしないようにしましょう

・おすすめ食品:口当たりの良い食品

アイスクリーム、冷奴、麺類、サンドイッチなど



② 味覚異常

<工夫>

- ・味が薄く感じる場合:ハッキリした味付けにしてみましょう
- ・味が苦く感じる場合:塩味を控え、だしや酸味を利用しましょう
- ・甘みを強く感じる場合:砂糖を控え、だしや香辛料を利用しましょう
- ・亜鉛不足の場合は牡蠣やうなぎなど亜鉛を多く含む食品を利用しましょう

・おすすめの食品:亜鉛を含む食品

牡蠣、うなぎ、納豆など



③ 口内炎があるとき

<工夫>

- ・食事は「なめらか」で薄味のものを選びましょう
- ・柔らかく調理しましょう
- ・熱い物、刺激物、酸味の強い物は避けましょう
- ・歯磨きやこまめにうがいをし、口腔内を清潔に保ちましょう



・おすすめ食品:なめらかな食品

雑炊、冷たい麺類、ゼリー、スープ、卵豆腐など



④ 下痢や便秘

<工夫>

- ・下痢の場合:消化の良い料理にし、水分をこまめに摂りましょう
揚げ物、アルコール、コーヒーなどは控えましょう
- ・便秘の場合:十分な水分を取りましょう
食物繊維も必要ですが、一部の鎮痛剤の使用中は
海藻やきのこの摂りすぎは腸を詰まらせる原因に

・おすすめの食品

下痢の場合:お粥やうどんなど

便秘の場合:ヨーグルトなど

