

# 化学療法における食事の工夫



化学療法の治療中には多くの患者さんに食欲不振が見られます。原因としては副作用によって起こる嘔吐・吐き気・味覚障害・口内炎・下痢・便秘など、様々な症状がみられ食欲低下を助長しています。

さらに、化学療法中は、免疫力が下がるため、感染症などを起こしやすくなるためバランスのとれた食事を摂り、体重が減らないようしっかりとエネルギーを補給することが大切です。

## ●体重減少が気になる場合

エネルギーを十分に補給する

### ★まずは食べられるものから栄養を

- ・流動的に摂りやすいポタージュスープや冷製スープなど
- ・半固形的なプリン、ゼリー、ババロア、ムースなど



### ★間食や捕食を活用する

- ・ヨーグルト、カステラ、アイスクリームなど



### ★炭水化物でエネルギーアップ

- ・雑炊、おにぎり、混ぜご飯、五目寿司、そうめん、煮込みうどん、
- ・サンドイッチ、ホットケーキ、フレンチトーストなど

## 副作用による症状別の食事工夫

### ★食欲不振の食事

### ★味覚障害時の食事

### ★口内炎の食事

### ★栄養補助食品について

別紙参照



# 食欲不振の食事の工夫



食欲不振は、「食欲がない」、「食事がおいしく感じられない」、「たくさん食べられない(食べる気分になれない)」と感じ、食事がとれなくなっている状態のことをいいます。その原因はさまざまですが、原因がわかると対処法が見つかる場合もあります。無理をして食べないことや、食べれる時に食べたいものを食べることも大切です。食べやすい食品を中心に摂取するとたんぱく質が不足しやすくなりますのでその補給も重要となります

○食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする  
治療(手術、抗がん剤治療、放射線療法など)、精神的な動揺・ストレス、既往疾患、がんなどが、食欲に影響を与えると考えられます。

## ○食べやすく

香辛料や味の濃いもの、酸味が食欲を刺激します

カレーライス・麺類・酢の物

オレンジジュースやヨーグルト

冷たいすっきりした味付け

のどごしのよいものもお勧めです

プリン・茶碗蒸し・豆腐・山いも



## ○栄養価のよいものを

食べれるものなら、より栄養価の高いものを選択

主食ならばお餅がおすすめ

お雑煮、卸しもち、きなこもち、お汁粉、おはぎ

具沢山の汁物やスープ



## ○食べやすくてたんぱく質豊富な食品を

食べやすいたんぱく質食品を選択

豆腐などの大豆加工品、乳製品、卵

手軽な市販食品の利用

温泉卵、茶碗蒸し、卵豆腐



## 工夫のポイント

チーズトースト、スープやカレーなど料理にチーズを加えることでたんぱく質アップ、牛乳や豆腐も料理に使ってみましょう

コーンフレークに牛乳やヨーグルトを加えるなど手軽に栄養をとれるように工夫してみましょう

# 味覚障害時の食事について

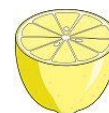


抗がん剤や、口腔、咽頭への放射線治療では、味らいという味を感じる細胞や味らいから味覚中枢に伝達する神経がダメージを受けたり、唾液の分泌が抑えられたりします。そのため、口の中が乾燥し、苦味や辛味だけが強調される、味がなくなるといった味覚障害がみられます。

症状に合わせて味を調整し、食べられるものを試しながら見つけていくことが大切です。

## ○酸味や醤油味を苦く感じる、金属味を感じる場合

- ・食前にレモンやフルーツジュースで、味覚を刺激する。
- ・塩味を控えめにする。
- ・昆布やカツオなどのだしの風味、香りを利用する。



## ○甘味を強く感じる場合

- ・塩、醤油、みそ味を少し濃い目にする。
- ・砂糖やみりんを控える。
- ・酸味のあるジュースや酢、スパイスの利用。



## ○味を感じにくい場合

- ・濃い目の味にする。
- ・果物、酢の物、汁物を増やす。
- ・食事の温度を人肌程度にする。



## ○食べ物を苦く感じる

- ・口の中が苦くなったら、ドロップ(酸っぱい)やキャラメルを舐める。
- ・卵豆腐や茶わん蒸しは食べやすい食品です。

※亜鉛は舌の細胞の再生を促進するので亜鉛の多い食品を補充しましょう。

主 食: 玄米、そば

主 菜: 牛赤身肉、うなぎ、かに、ホタテ、牡蠣、数の子、レバー、卵黄

副 菜: そらまめ、とうもろこし、タケノコ

その他: チーズ、抹茶、ココア

# 口内炎の食事の工夫



口内炎や口腔乾燥のため痛みが生じると食べることも飲み込むことが難しくなる場合があります。薬や口腔ケアにより痛みをコントロールすることが可能です。痛みがある場合は、粘膜を刺激しないことが大切ですが、栄養不足にならないように食材の選び方、温度、味付けなどに工夫が必要となります。

## ○食材の選び方

柔らかいもの、口当たりのよいものを選ぶ。

## ○食材の形状

ペースト状、柔らかくつるんと食べれる形が良い。(例:ゼリー・プリン)

## ○食材の切り方

小さく、食べやすい大きさに切る。

## ○温度

熱いものは避け、ひと肌程度の温度が良い。

## ○味付け

味付けは薄味にして、美味しいだしを効かせる。

## ○料理の工夫

あんかけ料理などのようにとろみをつける。

## ○水分量

水分の多い料理にする(シチュー・ポタージュなど)

## ○酸味

酢料理、酸味の強い果物は控える。

## ○刺激物

香辛料、炭酸などは刺激が強いため痛みが強くなるので控える。

## ○栄養剤

痛みが強い為、食事が十分にとれない場合は市販されている総合栄養食品(濃厚流動食)やゼリー飲料などを利用しても良い。



## お勧めの食べ物

お粥・雑炊・にゅうめん・煮込みうどん・フレンチトースト・冷奴・卵豆腐・  
茶碗蒸し・温泉卵・牛乳・ヨーグルト・軟らかい野菜・すりおろしりんご・  
バナナ・ポタージュ・ミルクケーキ・ゼリー・プリン

# 栄養補助食品等の使用について



がん治療の副作用などで食欲不振になり体重が減少することがあります。また、味覚障害・口内炎などの症状が現れることもあります。不足したエネルギーを食事で補うことが困難な場合や、味覚障害・口内炎などを予防・軽減するためなどに栄養補助食品を利用することが役立ちます。しかし、むやみに利用することはお勧めできません。医師・管理栄養士に相談して適切なものを利用しましょう。

## ○総合栄養食品(濃厚流動食)

少量でエネルギー・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどがバランスよく摂取できる飲料。

## ○高カロリーゼリー

総合栄養食品(濃厚流動食)をゼリー状に加工した食品。

## ○高カロリーゼリーで飲料タイプのもの

総合栄養食品(濃厚流動食)をゼリー状に加工した食品。ゼリー状で食べることができるが、飲むこともできる。

## ○特にビタミン・ミネラルを強化した飲料・ゼリー

味覚障害・口内炎などの症状を改善するためにビタミン・ミネラルを強化した食品。

## ○たんぱく質・ミネラル・食物繊維などの粉末

不足しがちな栄養素を配合した粉末。飲み物や料理に混ぜて利用する。

## ○柔らかく加工したレトルト食品など

嚥下困難・通過障害がある場合に利用すると便利な食品。柔らかさの程度別にいろいろな商品がある。



## 栄養補助食品の取り扱いと購入について

たくさんの栄養補助食品が商品化されていますが、その取扱いは各病院・介護施設で様々です。

最近では在宅でもこれらの商品が簡単に購入できるカタログが普及しています。取り揃えが充実しているドラッグストアも増えています。

管理栄養士に購入方法を相談してこれらを上手に利用しましょう。