

食事の工夫

抗がん薬の治療中は、体力を維持するために、また感染などを防ぐためにも、エネルギーやタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事を摂ることが大切です。バランスのよい食事をゆっくりと摂るようにしましょう。

しかし、「がんばって食べよう」と思うあまり、食べることがつらくなってしまうこともあるかもしれません。病気になると、心配や不安、生活環境の変化、手術による後遺症や治療による副作用など、さまざまな要因によって食欲は低下します。

さらに、今までの糖尿病の食事が一時的にできなくなることもあるかもしれません。特別な指示がある場合以外は、無理をしないで体調に合わせて、食べられるものから食べるようにすることが大切です。食事場所を変えるなど食べることを楽しめるようにしてみるとよいでしょう。彩り良く普段より少量に盛り付けると食べやすく感じることがあります。

食事の工夫

◇ 食欲がないときは栄養バランスや量にこだわらないようにしましょう

- ・食べられそうなときに、食べたいものを食べましょう。また、すぐに食べれるように、好きなものを手元に用意しておきましょう。
- ・冷たいもの、のど越しの良いもの、やわらかいものなどが比較的食べやすいでしょう（アイスクリーム・プリン・ゼリー・果物・麺類・茶わん蒸しなど）。
- ・少量でも栄養価の高いものやタンパク質が豊富な食べ物（豆腐・卵など）がお勧めです。
- ・栄養補助食品（栄養ゼリー・飲料など）を試してみるのもよいでしょう。



◇ 悪心・嘔吐があるときはなるべく消化のいいものを選びましょう

- ・胃の中に食べものがとどまっていると悪心・嘔吐が起こりやすくなるため、なるべく消化のよい食べものを選びましょう。ご飯や麺などの炭水化物を多く含む食べものは消化が早く、胃の中にとどまっている時間も短い傾向があります。
- ・おかゆや雑炊、うどんなど消化が良く口当たりの良いものがおすすです。
- ・一度に多くを食べようとせず、少量ずつ小分けにし、数回に分けて食べやすいようにするといった工夫をしましょう。



◇ 味覚やにおいに変化があるときの工夫

- ・味やにおいの感じ方が変わると、食欲や食事の量が減り、栄養が不足することもあります。味の感じ方は人によって異なるため、症状に合わせて味付けや調理法を工夫しましょう。
- ・だしを濃くする、ごま、ゆずなどの香りや酢を利用して味付けをはっきりさせるなど、いろいろな味付けを試してみましょう。

◇ 口内炎の痛みが強いときの工夫

- ・酸味やスパイスを抑えた薄味にしましょう。
- ・人肌程度に冷ましましょう。
- ・かたくり粉やとろみ剤などを使ってとろみを付けましょう。
- ・食べられないときには、栄養補助食品なども利用しましょう。

◇ 飲み込みにくい・むせやすいときの工夫

- ・食べ物や飲み物が誤って気道に入り込み、むせたり、咳が多くなったり、肺炎を引き起こしたりすることがあります。
- ・やわらかく、しっかり煮た料理にします。
- ・飲み物や汁物、水分の多い食べ物は、かたくり粉やとろみ剤などを使ってとろみを付けましょう。
- ・パサパサ、ポロポロした食べ物は、むせやすくなるので避けましょう。
- ・固形の場合は、ミキサーにかけたり、裏ごししたり、すりつぶしたりしてペースト状にすると食べやすくなります

こんな時は相談しましょう

- ◇ 糖尿病の薬物療法を行っている方は、食事摂取内容・量に合わせてインスリンや糖尿病薬の調整ができるように、あらかじめ医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。食事の工夫については、栄養士にも相談できます。
- ◇ 工夫しても食事・水分がとれないなどの強い自覚症状があるとき、350mg/dL 以上の高血糖、24 時間食事がまったく摂れないときは、早目に糖尿病をみてもらっている主治医に連絡してください。→ * シックデいのシートを参照してください

おすすめレシピ 《柏の葉料理教室 レシピサイト | 国立がん研究センター 東病院 (ncc.go.jp)》

* 食欲不振・口内炎のある時のおすすめレシピ *

【豆腐ポタージュ】汁物（15 分） 112 キロカロリーたんぱく質 6.7g 塩分 0.9g

材料（2 人前）

絹ごし豆腐：3 分の 1 丁 玉ねぎ：50g 牛乳：1 カップ

味噌：小さじ 1 弱 塩：ひとつまみ こしょう：少々

作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に移してレンジで加熱する。

（ラップをして 500W で 2 分程度）

2. 番号 1、牛乳、豆腐、みそをミキサーにかける。

3. 鍋に番号 2 を入れてひと煮立ちさせる。

4. 塩、こしょうで調味し、器に盛りつけて完成。



豆腐を使った口当たりのいい優しいマイルドなポタージュです。
分量を変えれば好みの濃度に調節できます。

【引用・参考文献・資料など】

- ◇ 国立がん研究センター がん情報サービス(ganjoho.jp) : 症状を知る／生活の工夫＞
がんと食事 <https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html>
(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)
- ◇ 国立がんセンター東病院 柏の葉料理教室から生まれた がん症状別レシピ検索
「CHEER! チア-」<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html>
(検索日 : 2025 年 2 月 10 日)
- ◇ 一般社団法人日本がん看護学会教育・研究活動委員会 コアカリキュラムワーキンググループ編 がん看護コアカリキュラム日本版 (第 1 版) .医学書院.2017.