

がんと栄養

第4号

2018年4月

偶数月に発行

発行：西神戸医療センター-NST
がんと栄養チーム

今回のテーマは『**栄養補助食品にはどんなものがあるの？**』です

がん治療による低栄養を予防しましょう

がん治療の副作用で食欲不振や味覚異常が起き、低栄養になることがあります。特に、がん治療においては栄養状態を良好に保つことが重要です。

十分なエネルギーとたんぱく質を補給することで低栄養を予防できます。また、脱水予防のため、食事量が少ないときにも水分をとるよう心がけましょう。

本号では低栄養予防のために、日々の食事にプラスしたり、食間で取り入れたりする栄養補助食品についてご紹介いたします。

(1)-1 薬局やスーパーで購入できるもの

①栄養（エネルギー、たんぱく質など）を補給するもの



飲料タイプ(例)		ゼリータイプ(例)		
				
エネルギー:200kcal たんぱく質 :7.5g	エネルギー:200kcal たんぱく質 :7.5g	エネルギー:200kcal たんぱく質 :8.2g	エネルギー:90kcal たんぱく質 :5.0g	

薬局やスーパーに売られていることが多く、飲料タイプやゼリータイプなどがあります。味の種類が豊富なので、嗜好に合わせて選ぶことができます。

このほか、簡単に摂れる補助食品としてヨーグルトやプリン、牛乳などもあります。たんぱく質も含まれている食品がオススメです。食事摂取量が低下している時など、食事と一緒に利用もしくは食間に利用してみましょう。

②脱水を予防するもの



「経口補水液」は、複数の企業から販売されています。これらには電解質（ミネラル）が含まれています。下痢・嘔吐などの症状があるときは電解質のバランスが崩れやすいため、お茶や水などの水分とあわせて、経口補水液もご利用ください。

*一部は当院自販機でも購入可能です



(1) - 2 インターネットやカタログで購入できるもの

複数の企業のものがインターネットやカタログでも販売されています。



検索ワード：「栄養補助食品 通販」など

検索

(2) 医薬品として利用できるもの

栄養補助食品のほか、医師より処方される栄養剤があります。こちらは医薬品のため、主治医にご相談ください。

これらは、栄養補助食品と同様、高エネルギー、高たんぱく質の飲料です。こちらも味の種類が複数あるため、嗜好に合わせて選べます。



*当院では以下の味を取り扱っています

- ・エンシュア：バニラ味、コーヒー味
- ・エネーボ：バニラ味
- ・ラコール：ミルク味

がん治療中の食事についてお困りの方へ



主治医の先生に**栄養相談を希望**する旨をお伝えください（予約制）。管理栄養士による栄養相談（40分/回）をご利用いただけます。

抗がん剤の副作用（食欲不振、味覚障害、下痢・便秘など）や、食事のお悩み、今月号の栄養補助食品の選び方など、食に関わることを何でもご相談いただけます。



次回のテーマは「**栄養とリハビリ**」についてです。

（文責、管理栄養士 矢野 千晶）