

# がんと栄養

第2号

発行：西神戸医療センターNST  
がんと栄養チーム

偶数月に発行  
2017年12月

今回のテーマは『抗がん剤による食欲不振にはどんな食事がいいの?』です。

## 1. なぜ、食欲不振になるの？

- ・食欲不振とは、食欲がわからない状態のことで、化学療法を受ける人に、多く見られる症状です。
- ・原因には、化学療法による味覚障害、嘔気、悪心、便秘、下痢、口内炎、倦怠感等の副作用や、がんそのものに関連したものがあります。

## 2. 食事がとれないとどうなるの？

- ・食事をおいしく感じられない・食べられないという事は、がん患者さんのQOL（生活の質）を低下させる大きな要因となることがあります。
- ・がん治療中の食事は、**体重や体力の維持、感染予防**などに必要となる栄養を摂取することが大切です。

## 3. どんな食事がいいの？

### ①自宅での食事の工夫点

#### ☆治療の影響で食欲がないとき

- ・抗がん剤の副作用が出現する時期を過ぎれば、食べられるようになることが多いですが、食欲不振が続く場合には栄養相談を受ける、栄養補助食品を利用する、点滴などの方法もあります。
- ・食べにくい時は、自身の状態に合わせて、消化しやすい食事にしましょう。また、食べたいと思った時にすぐに食べられるように、好きなものを手元に用意しておくといいでしょう。

\*栄養補助食品については第4号で紹介予定



#### ☆吐気や嘔吐があるとき

- ・冷たいものやあっさりしたもの、口当たりのよいもの、飲み込みやすいものが食べやすいです。水分の多い果物や野菜（スイカ、ミカン、リンゴ、梨、トマト等）、プリン、シャーベット、ゼリー、卵豆腐、そうめん等のような食品を少しずつ摂ると良いでしょう。

## ☆味覚障害がある場合

\* 塩味・しょうゆなどを苦く感じたり、金属のような味に感じるとき

- 塩味を控えめにしたり、いろいろな調味料を使って食べられそうな味を試し、だしを効かせたり、ごまやゆずなどの香りや、酢を利用して風味を添えると食べやすくなります。

\* 甘味に敏感になり何でも甘く感じるとき

- 料理に砂糖やみりんを使用せず、塩、しょうゆ、みそなどで濃い目に味をつけてみたり、酢、ゆず、レモンなどの酸味を利用しましょう。汁物は食べやすいようです。

\* 味が感じられないとき

- 濃さを加減しながら味にメリハリをつけてみます。酢の物、果物などの酸味を利用し、食事の温度は人肌程度にすると食べやすいようです。

## ②当院での化学療法に対応した食事 ～すみれ食 A・B～

### ☆すみれ食 A (ケモ食)

- 主に抗がん剤治療を受けておられる患者さんのうち、食欲不振があり、食事摂取量が落ちている方が対象です
- 「さっぱりしたおかず」や「味のはっきりしたおかず」が中心で、基本食の半分程度の量の献立内容です

### ☆すみれ食 B (しみない食) ※口内炎については次回 2018 年 2 月に詳しく紹介予定です

- 全粥食程度の固さが摂取できる方で、治療の副作用や術後の口内炎の痛みなどにより刺激物の摂取が困難な方が対象です。全粥食をベースに、酸味や刺激の強いおかずを避けた献立内容です。

## 4. より詳しく知りたい(食欲不振がある・続いている)場合は?

- 主治医の先生に栄養相談を希望する旨をお伝え下さい(予約制)
- 管理栄養士による栄養相談(40分/回)をご利用頂けます



次回のテーマは「**抗がん剤治療中の口内炎にはどんな食事がいいの?**」です