

# がんと栄養

第8号  
2018年12月  
偶数月に発行  
発行：西神戸医療センターNST

今回のテーマは「**栄養補助食品の活用について**」です

## 食事を食べられないときに栄養を補う工夫

がんの治療中には、その副作用（吐き気や便秘・下痢、食欲不振など）により、体重が減ってしまうことがあります。治療をつづけるためにも体重を維持し、減らさないことが大切です。

そのためには、十分なエネルギー量、たんぱく質を食事から補うことが必要です。しかし、もともと小食であったり、体調の変化で食欲がなかったりする場合には、十分な量を食べられないことがあるかもしれません。

体調が悪いときなど、一時的に食事をとれないときには、少量で高エネルギー、高たんぱく質の栄養補助食品も活用してみてもいいでしょうか。また市販食品でも、ヨーグルトやプリン、カステラなど、できるだけたんぱく質の多いものを補食に取り入れてみましょう。

本号では、栄養補助食品の活用※ 第2弾として、飲料タイプの補助食品のアレンジレシピをご紹介します。どうぞお試しください。

※栄養補助食品の活用については「がんと栄養新聞 第4号」をご参照ください。



## (1) 栄養補助食品・食べ方について

飲料タイプの栄養補助食品の摂り方のポイントをお示しします。

- ① 一気に飲まずに、少しずつ飲む（開封後は冷蔵庫で保管してください）
- ② 食事と食事のあいだに、おやつとして飲む
- ③ のどが渴いたときなどに、水やお茶のかわりに飲む
- ④ 製氷皿で小さなアイスブロックにして食べる



飲みやすい・食べやすい方法をお試しください。



## (2) 栄養補助食品・アレンジメニュー

今回は飲料タイプの栄養剤を用いたアレンジメニューをご紹介します。同じ、または似たフレーバーのものでお試しください。

\*栄養分量は目安のものになります。

### パンケーキ

\*3枚分

#### 材料

- ・栄養剤(1本)
- \*バナナまたはミルク味
- ・牛乳(75ml)
- ・パンケーキ粉(150g)

- ① 栄養剤と牛乳をあわせ、甘味のないパンケーキ粉を加えよく混ぜあわせる。
- ② フライパンで、弱火で焼いて、できあがり。

#### さらにアレンジ!

すりおろしニンジンを入れてもOK

栄養成分(1枚量)  
エネルギー: 300kcal  
たんぱく質: 8g



### いろいろスムージー

#### 材料

- ・栄養剤…1本
- \*ミルク味
- ・果物…片手の手平分

#### フルーツスムージー

- ① バナナ1本またはイチゴ5個などお好みの果物を準備する。
- ② 栄養剤と一緒にミキサーにかけて、できあがり。

さらにアレンジ! お好みの野菜を加えてもOK

栄養成分(1人分)  
エネルギー: 250kcal  
たんぱく質: 8g



#### 材料

- ・栄養剤…1本
- \*ミルクまたはコーヒー味
- ・コーヒーゼリー…1個

#### アイススムージー \*2人分

- ① 栄養剤を容器から出し、凍らせる。
- ② コーヒーゼリーと一緒にミキサーにかけて、できあがり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー: 120kcal  
たんぱく質: 4g

がん治療中の食事についてお困りの方は、主治医に栄養相談を希望する旨をお伝えください。管理栄養士による栄養相談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、栄養補助食品の選び方、利用方法など、食に関わることを何でもご相談いただけます。

\*栄養相談は1回30分程度で、予約制です

次回のテーマは「胃がん術後の栄養について」です

(担当、管理栄養士 矢野)