

# がん患者の食事を 知ろう

栄養管理室  
管理栄養士 高橋由美

1

## 1日の食事の目安量



### 食事バランスガイド

1日量	目安量
57 主食(穀類)	150g
56 肉類(肉・魚・卵)	100g
45 主菜(野菜類)	200g
4 牛乳・乳製品	200g
4 果物	200g

2

## 食事のタイミング

- 一日のうちで遅くなるほど、食べなくなる
- 食事の回数を増やし、少量ずつ食べる
- 疼痛の管理
- 消化吸収障害のある患者には無理をせず、それぞれに適した栄養剤を使用

3

## 食事の基本



- 少量頻回食にして、エネルギー密度の高い食品で食べやすいもの。
- 快適な環境で食べるように勧める。食事の見栄もよくする。
- 高脂肪は胃の働きを抑制し、すぐに満腹感をもたらすので避ける。
- 味覚、臭覚の変化が見られるので、極端な温度や味の変化は避ける。
- 運動を勧める(食事の30分前)。

4

## おかずの匂いが気になるとき



5

## ご飯の匂いが気になるとき



6

## 食事量を半分にする方法



7

## 食事介入例

### 第1回目介入

1クール第17日目でも続く嘔気症状により、食事摂取への恐怖心が出現  
⇒外泊、外出にて気分転換はかる。  
汁気のあるものを好む傾向あり⇒昼は麺料理を主食とした。

### 第2回目介入

起床時から出現する吐き気に対し、10時にサンドイッチ、肉まんなど提供。  
朝食の摂取0を回避する。  
しかし全く摂取することができず、10時の食事も中止することになった。  
吐き気の続く環境のなかで、摂取出来そうな食品を聞き取りその中で雑水  
試すことになった



8

## サプリメント



薬と同じようながんの進行抑制や治療効果は  
求めないほうがいい

サプリメントの役割はがんに向き合う体力、免  
疫力をつけてQOL(生活の質)を改善すること  
抗がん効果を認められたサプリメントは皆無に  
等しい

必要な栄養素は食事で満たすようにすること  
治療過程による副作用の軽減、後遺症の改善  
にプロバイオティクス、アガリクス、葉酸、EPA  
などあり

9

## 注意すること

厚生労働省研究班 津金晶一郎

- よいものは多く摂るほど効果が上がるとは限らない。  
特にサプリメントの服用に際しては注意が必要。
- 欧米の研究だけに基づく情報の場合には、日本人  
ではそのリスクや意味合いが変わる可能性がある。
- 特定のがんを予防するための生活習慣が、必ずし  
も健康とはいえない。
- ある人にとって最適な予防法は、常に同じというわ  
けではない。
- 日本人を対象とした研究は、未だ十分ではなく、さら  
なる研究が必要とされている。

10

## ご家族の方へ

「食べなければ体が弱る」と考え、無理に食  
事をとらせようとしていませんか？具合の悪  
い時に、食事を強制することは患者さんの  
QOLを損なう結果に終わってしまうことも少  
くありません。“好きなときに”、“好きなもの  
を”、“好きなだけ”食べることを「無理に食べ  
させない」ということ大事なことです。

11



皆さんにとって食事が楽しいひと時になることをお祈りします。

12