

目次

図表

抗がん剤治療や放射線治療によりおこる食事摂取への障害	4
----------------------------------	---

第 1 部 料理の工夫

1. メニュー別症状適応早見表	13
2. メニュー	19
3. 作り方の工夫	35
少量の食事を用意する工夫	36
状態に合わせた基本的工夫	39
4. レシピ	41

第 2 部 食生活の工夫

【 症状別 】

1. 食欲不振	95
2. 吐き気・おう吐	103
3. 味覚の変化（味覚障害）	111
4. においの変化（嗅覚障害）	117
5. 口やのどの炎症・口内乾燥（唾液減少・頭頸部粘膜炎症）	121
6. 胃の不快感（胃部障害）	125
7. 膨満感（満腹感・膨満感）	131
8. 便秘	137
9. 下痢	143
10. 呼吸困難・開口障害	147
11. 白血球減少	151

参考資料

1. 抗がん剤治療の副作用とその出現時期	158
2. 食事バランスガイド	160

「がんの社会学」に関する研究グループ	162
--------------------------	-----

目次

ワンポイント

■ たんぱく質とは？	101
■ 亜鉛とは？	116
■ 炭水化物とは？	135
■ 食物繊維とは？	139
■ カリウムとは？	145

ミニ情報

■ 目覚めの一杯 食べることは大切	102
■ 水分補給	123
■ 食材の消化時間とは	129
■ 腸の動きを整える りんご・ヨーグルト	142
■ 生理食塩水の作り方	153

この冊子をご利用される方へ

この冊子に書かれている内容は、すべてが一人ひとりの患者さんに完全に一致するものではありません。

病気の状況、使用する抗がん剤の種類や組み合わせ、放射線治療の範囲などによっても異なります。また、この冊子に紹介されているメニューやレシピ、食生活の工夫は、すべての回答ではなく一部分の回答にすぎません。食事や栄養のことで、困ったり悩んだりしたときには、かかっている医療機関の担当医や看護師、栄養士に状況を伝え相談してみましょう。