

がんよろず相談 Q&A

第3集

抗がん剤治療・放射線治療と食事 編

静岡県立静岡がんセンター

はじめに

がんにかかってしまった患者さんやご家族は、治療経過の中で、様々な悩みや負担を体験します。厚生労働省の研究グループ、「がんの社会学」に関する研究グループが2003年に実施した「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」では、悩みなどの一端が明らかになりました。調査の概要は、「がんと向き合った7,885人の声」としてまとめられ、がん体験者の悩み（Web版がんよろず相談Q&A）サイト（<https://www.scchr.jp/cancerqa/>）でも公開されています。

研究グループでは、患者さんやご家族の声を生かし、様々な悩みや負担を少しでも和らげることを目標に、解決策をまとめた冊子の作成にも取り組んできました。本書は、その第3集にあたります。

調査結果によると、患者さんの悩みや負担等の第2位に「症状・副作用・後遺症」に関する悩みがあがっています。これら副作用や後遺症などによる日常生活（食事・排泄など）への影響に関しては、患者さんやご家族自身が、主体的に日々取り組み、対処していかなければならないことでもあり、もともと抱えていらっしゃる不安とも相まって大きなストレスになることでもあります。また、食事に関することでも、手術後の食事に関しては、市販の本も出ていますが、抗がん剤治療や放射線治療によって起こる様々な症状への対応を「食事」を中心にまとめた本は、なかなかみつかりません。そこで、第3集では、抗がん剤治療や放射線治療によって起こる食事に関する問題を取り上げ、メニューを含め日常生活の中で、患者さんやご家族が参考にできるようにまとめました。

本書の作成にあたっては、静岡がんセンターの栄養室スタッフによる患者さんやご家族への栄養・食事相談、食に問題がある場合の栄養室の対応例を取り入れ、同時に研究グループの実態調査結果等を通して研究グループの方々からだされたご意見を参考とし、更に日本大学短期大学部食物栄養学科にもメニュー作成に加わっていただきました。

この冊子を「食事への対応」のヒントとして、役立てていただけることを望みます。

なお、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。

食事や栄養のことで、困ったり悩んだりした時には、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。

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。

症 状

原 因

抗がん剤治療

むかむかして食べられない
何を食べてもおいしくない
食欲がない
食事がつらい
体力が低下した
体重が減った

さまざまな原因により起こる

中枢性

心理的要因や神経障害により食欲中枢が抑制されて起こる

中毒性

薬物による視床下部への刺激や消化管粘膜への作用により起こる

内臓性

腸や胃、肝臓、腎臓などの機能低下により起こる

欠乏性

ビタミン（特にB群）の欠乏により、消化機能が低下したり、内分泌の障害で起こったりする

胃がむかむかする
おう吐して食事ができない
吐き気がする
以前におう吐したことから、おう吐を予測してしまう

さまざまな原因により起こる

中枢性

心理的要因や口内の不快感、嗅覚障害などがおう吐中枢を刺激して起こる

中毒性

薬物による視床下部への刺激や消化管粘膜への作用により起こる

内臓性

消化管への刺激や便秘、胃内容物停滞などにより起こる

味が薄すぎる	いつも口がまずい
何を食べても甘い	甘みを感じない
味がしない	すべてがしょっぱい
塩やしょう油がにがい	味が濃すぎる
金属のような味がする	化学調味料の味が嫌

脳に食べ物の味やにおいの情報を伝える働きをする口内の受容体細胞が薬物によって変調をきたす

口の中の粘膜障害により起こる

原因

対応

放射線治療

※ 各症状の原因となりうる照射部位を表示しています。

広範囲・多量 頭部と頸部 胸部と縦隔 腹部と骨盤

広範囲・多量 胸部と縦隔 腹部と骨盤

食欲中枢への刺激や、消化管粘膜への刺激により起こる

以後記載の症状・消化器の病変・心因性のものなどにより起こる

食欲不振

- 食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする
- 気分のよいときに、食べられるものを食べる
- 栄養補助食品を利用する
- 口に合う、たんぱく質豊富な食品をさがす

P.95

広範囲・多量 腹部と骨盤

おう吐中枢への刺激や、消化管粘膜への刺激により起こる

以後記載の症状・消化器の病変・心因性のものなどにより起こる

吐き気・おう吐

- 吐き気・おう吐のパターンからタイミングをみて食べる
- 少しずつ数回に分けて食べる
- 胃への負担の少ない食品を選ぶ
- 治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物をひかえる
- おう吐がある場合、1～2時間食事をひかえる
- おう吐がある場合、水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する
- 食べもののにおいや環境に配慮する

P.103

頭部と頸部

舌の粘膜と味蕾が変化・損傷を受けることにより起こる

味覚の変化

- 味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする
- うがいをしたり、あめをなめたりする

P.111

症 状

原 因

抗がん剤治療

においで気分が悪くなる
様々なにおいが気になる

脳に食べ物の味やにおいの情報を伝える働きをする口内の受容体細胞が、薬物によって変調をきたす

唾液減少、口内乾燥

口の中がねばつく 義歯が不安定になった
口がかわく 虫歯になってかめない
パサパサして、食べにくい つかえて飲み込みにくい

唾液の分泌変化により起こる

口やのどの炎症

口の中・のどがヒリヒリ痛い
からい・すっぱいものがしみる
のどにかたまりを感じる
飲み込むとき痛みを感じる
のどを通らない

分裂中の細胞を攻撃するため、特に分裂の頻繁な粘膜の細胞を傷つけ、炎症が起こる

白血球減少時、口の中に感染すると炎症が起こる

胸やけ・消化不良感
胃部の焼けるような痛み
胃のあたりが重い

胃粘膜を刺激して起こる

すぐにお腹がいっぱいになる
お腹がはって苦しい
食べ物が下がっていかない
もたれ感

胃や腸の内壁への影響で消化できず、効率よく食べ物が通過せずに、満腹感や膨満感を引き起こす

原因

対応

放射線治療

※ 各症状の原因となりうる照射部位を表示しています。

広範囲・多量 頭部と頸部 胸部と縦隔 腹部と骨盤

においの変化

- においをおさえる工夫をする
- 調理は自分でせず、調理中はその場にいらない

P.117

頭部と頸部

唾液の量が減少し、唾液が濃くなる

口やのどの炎症・口内乾燥

- 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする
- こまめに水分を補給したり、氷をなめたりする
- 口の中をきれいに保つようにする

P.121

頭部と頸部 胸部と縦隔

分裂中の細胞を攻撃するため、特に分裂の頻繁な粘膜の細胞を傷つけ、炎症が起こり、口やのど、食道の表面がはれる

胃の不快感

- 消化がよく、やわらかいものを食べる
- 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる
- 消化がよくたんぱく質豊富な食品をこまめに食べる
- 刺激の強い食品はひかえる

P.125

胸部と縦隔 腹部と骨盤

胃の内壁への影響で消化ができず、効率よく食べ物が通過できずに起こる

膨満感

- 少しずつ、消化がよくたんぱく質豊富な食品をとる
- 炭水化物を中心に食べる
- 脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などはひかえる

※ 腸閉塞や腹水による場合もあるので、注意が必要

P.131

胸部と縦隔 腹部と骨盤

胃や腸の内壁への影響で消化ができず、効率よく食べ物が通過できずに起こる

症 状

原 因

抗がん剤治療

便・ガスがでない
お腹がはって痛い

腸への神経伝達が遅れることにより起こる

食べてもすぐに下痢になる
下痢で体力が消耗する

消化管粘膜が損傷を受けることにより起こる

呼吸困難

食事をするのが息苦しい

肺組織が損傷を受けることにより起こる

開口障害

口が開けにくい
口が開かずに食べられない

骨髄中の白血球が損傷を受け、減少することにより起こる

原因

対応

放射線治療

※ 各症状の原因となりうる照射部位を表示しています。

広範囲・多量 頭部と頸部 胸部と縦隔 腹部と骨盤

便秘

- 食物繊維を多く含む食品をとる
 - 水分補給を心がける
 - 高脂肪の食品をひかえる
 - 乳酸菌を含む食品をとる
- ※ 腸閉塞による場合もあるので、注意が必要

P.137

広範囲・多量 腹部と骨盤

消化管粘膜が刺激や損傷を受けることにより起こる

下痢

- 室温程度の水分やカリウムを十分にとる
- 低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

P.143

胸部と縦隔

肺組織が損傷を受けることにより起こる

頭部と頸部

口の炎症などで、咀嚼・開口が障害されることにより起こる

呼吸困難・開口障害

- かみくだいたり、飲み込んだりしやすい工夫をする
- 水分を補給する

P.147

広範囲・多量

骨髄中の白血球が損傷を受け、減少することにより起こる

白血球減少

- ※ 極端な白血球（好中球）の減少がない限り、通常の衛生管理でかまいません
- ※ 白血球減少に関しては、担当医にご相談ください

P.151

第1部

料理の工夫

【 目次 】

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
4. レシピ・・・・・・・・・・	41

ここでは、メニューごとの症状への適応性や配慮すべき点、
また、手軽に1人分を作る方法などを紹介しています。

メニュー別症状適応早見表

各メニューについて、症状別の適応性を一覧で紹介していますので、自分の症状に合わせてメニューを選ぶことができます。

【表の見方】

症状に適しているかを、下記のマークで表示しています。



適する



比較的適する



配慮が必要



適していない

黄色で表示されたメニューは、後半にレシピを掲載しています。

「 配慮が必要」については、後半のレシピページに配慮すべきポイントを詳しく掲載しています。

また、レシピのないものは、第2部の各症状のページを参考にしてください。

マークの見方 ◎ 適する ● 比較的適する ✓ 配慮が必要 ▲ 適していない メニュー	レシピ掲載ページ											
		食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	においの変化	口やのどの炎症・口内乾燥	胃の不快感	膨満感	便秘	下痢	呼吸困難・開口障害	白血球減少
粥	P.42	●	●	●	▲	◎	◎	◎	●	◎	◎	●
菓子パン		◎	◎	●	◎	✓	✓	●	●	✓	✓	●
にゅうめん		◎	◎	✓	✓	✓	◎	◎	●	◎	◎	◎
冷やしそうめん	P.57	◎	◎	✓	◎	✓	●	●	●	●	◎	✓
そば		◎	●	✓	✓	✓	✓	●	●	✓	●	●
焼きおにぎり		◎	◎	◎	●	✓	●	●	●	●	✓	●
梅茶漬け	P.54	◎	◎	●	✓	✓	✓	●	●	●	●	●
おじゃ		●	●	✓	✓	◎	◎	◎	●	◎	◎	◎
焼きおにぎり茶漬け	P.56	◎	◎	●	✓	✓	✓	●	●	●	●	●
おにぎり		◎	●	✓	●	✓	●	●	◎	●	✓	✓
冷やし茶漬け	P.55	●	●	●	◎	●	✓	●	●	✓	●	✓
漬物寿司	P.46	◎	◎	✓	◎	✓	✓	●	●	✓	✓	✓
いなり寿司	P.48	◎	◎	✓	◎	✓	✓	●	●	✓	✓	●
手まり寿司		◎	●	✓	◎	✓	✓	●	●	✓	✓	▲
フレンチトースト	P.61	●	●	✓	✓	◎	◎	●	●	◎	◎	●
パンプディング	P.62	●	●	✓	✓	◎	◎	●	●	◎	◎	●
卵とじうどん	P.58	●	●	✓	✓	●	◎	◎	●	◎	✓	●

マークの見方  適する  比較的適する  配慮が必要  適していない メニュー	レシピ掲載ページ	食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	においの変化	口やのどの炎症・口内乾燥	胃の不快感	膨満感	便秘	下痢	呼吸困難・開口障害	白血球減少
雑炊	P.45											
炊き込みご飯	P.50											
ちらし寿司	P.47											
サンドイッチ	P.59											
ロールサンドイッチ	P.60											
ラーメン												
ソース焼きそば												
冷やし中華												
スパゲティー												
ビーフカレー	P.52											
炒り卵												
卵豆腐												
温泉卵	P.80											
茶碗蒸し	P.77											
さしみ												
さばのみそ煮	P.64											
鮭のチーズムニエル												

マークの見方  適する  比較的適する  配慮が必要  適していない メニュー	レシピ掲載ページ	食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	においの変化	口やのどの炎症・口内乾燥	胃の不快感	膨満感	便秘	下痢	呼吸困難・開口障害	白血球減少
うなぎの蒲焼き												
はんぺん煮												
鶏肉のゆずみそ焼き	P.66											
小田巻き蒸し	P.79											
冷たい茶碗蒸し	P.78											
白身魚のあんかけ	P.63											
白身魚のホイル蒸し												
すき焼き	P.67											
和風蒸しハンバーグ												
冷しゃぶ												
冷や奴	P.76											
高野豆腐の煮浸し	P.75											
生野菜サラダ												
ほうれん草のおひたし	P.74											
チンゲンサイの煮浸し												
大根の煮物	P.70											
白菜のごま和え												

マークの見方  適する  比較的適する  配慮が必要  適していない メニュー	レシピ掲載ページ	食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	においの変化	口やのどの炎症・口内乾燥	胃の不快感	膨満感	便秘	下痢	呼吸困難・開口障害	白血球減少
なす田楽	P.71											
すまし汁												
とろろ昆布汁												
コンソメスープ												
ポタージュ												
肉じゃが	P.68											
マッシュポテト												
はるさめスープ												
酢の物	P.72											
白菜と板麩の煮浸し												
かき玉汁												
あさりの味噌汁												
鶏団子スープ												
ポトフ												
ワンタンスープ												
フルーツポンチ												
フルーツ												

マークの見方  適する  比較的適する  配慮が必要  適していない メニュー	レシピ掲載ページ	食欲不振	吐き気・おう吐	味覚の変化	においの変化	口やのどの炎症・口内乾燥	胃の不快感	膨満感	便秘	下痢	呼吸困難・開口障害	白血球減少
生フルーツジュース												
フルーツコンポート												
ゼリー												
レモンシャーベット	P.83											
トマトシャーベット	P.84											
にんじんジュース	P.90											
ハニーレモン	P.91											
くずゆ	P.85											
プリン												
アイスクリーム	P.82											
いちごミルク	P.87											
きな粉ミルク	P.86											
ミルクセーキ	P.88											
ヨーグルトシェイク	P.89											
フルーツヨーグルト												
スイートポテト風	P.81											

メニュー

治療中の副作用がある方でも、比較的食べやすいと思われるメニューや、実際に要望の多いメニューを紹介しています。

“これなら食べられそうだな”とか“おいしそうだな”
“作ってみようかな”と思う料理があるかもしれません。

写真を見ながら、食べられそうな料理を見つける助けにしてください。



このマークがついているものは、「レシピ」
(P.41～)の該当ページで、作り方や工夫を
紹介しています。

メニューの中で主な栄養素を紹介しています

炭水化物

エネルギーになる

たんぱく質

からだをつくる

ビタミン・ミネラル

からだの調子を整える

粥



作り方
アレンジ
P. 42

炭水化物

塩味や梅干し・漬物・昆布の佃煮など、お好みで！
※ においに過敏な時は、敬遠されがちです。

冷やしそうめん



作り方
アレンジ
P. 57

炭水化物

めんの中でも、のどごしの良さで人気

菓子パン



炭水化物

種類はお好みで…
手軽にエネルギーがとれる

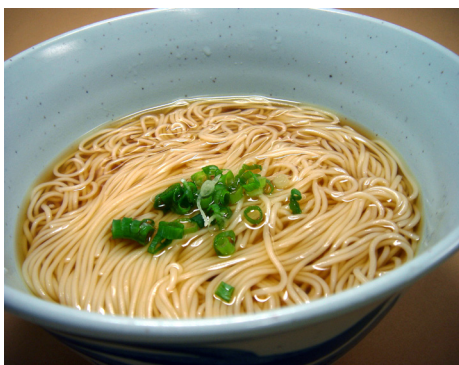
そば



炭水化物

めんの中でも、そうめんと並んで人気

にゅうめん



炭水化物

食べやすく消化のよい一品
卵でとじたり、具をいろいろ加えたりして、栄養価アップ！

焼きおにぎり



炭水化物

こんがり焼き目と香ばしい香りが食欲をそそる

梅茶漬け



作り方
アレンジ
P. 54

炭水化物

具はお好みで鮭・わさび…
市販のお茶漬けの素を常備しておくのもよし

おにぎり



炭水化物

日本人にはおなじみの一品
中の具や包む素材は、お好みで…

おじや



炭水化物

お好みで入れる具や味付けを工夫して

冷やし茶漬け



作り方
アレンジ
P. 55

炭水化物

たんぱく質

冷たいお茶漬け？ これがなかなか…
特ににおいが気になる時などはお試しを

焼きおにぎり茶漬け



作り方
アレンジ
P. 56

炭水化物

香ばしい香りと、おにぎりからの塩加減で
さっぱりと食べられる

漬物寿司



作り方
アレンジ
P. 46

炭水化物

ビタミン・ミネラル

ご飯と漬物のおなじみの組み合わせが、人気の
ひと口寿司に… さっぱりとした味と歯ごたえが魅力

いなり寿司



作り方
アレンジ
P. 48

炭水化物
たんぱく質

手軽で、はっきりした味が人気
寿司飯にしょうが・ごま・レンコンなど好みの具を

パンプディング



作り方
アレンジ
P. 62

炭水化物
たんぱく質

主食のパンをデザート感覚で…
焼きたてでも冷やしてもおいしく食べられる

手まり寿司



炭水化物
たんぱく質

食べやすさと見た目の楽しさが人気
※白血球減少時には、適しません。

卵とじうどん



作り方
アレンジ
P. 58

炭水化物
たんぱく質

食べやすく消化のよいうどんを煮込んで、
たんぱく源の卵でとじると、栄養価アップ！

フレンチトースト



作り方
アレンジ
P. 61

炭水化物
たんぱく質

パサパサしがちなパンが、しっとりと栄養価アップ
お好みにシナモンやココア、はちみつをかけて

雑炊



作り方
アレンジ
P. 45

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

鮭・カニ・卵など好みのたんぱく源を入れて、
栄養価アップ！

炊き込みご飯



作り方
アレンジ
P. 50

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

主食だけでいろいろな食材を食べることができる

ロールサンドイッチ



作り方
アレンジ
P. 60

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

見た目も楽しく、つまんでみたくなる一品

ちらし寿司



作り方
アレンジ
P. 47

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

彩り鮮やかにお好みの具をのせて…

ラーメン



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味でつるつと食べられる、食べやすさが人気! 具を工夫して栄養バランスよく

サンドイッチ



作り方
アレンジ
P. 59

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

手軽で、一度にいろいろな栄養素をとることができる
パンの種類やはさむ具でアレンジいろいろ

ソース焼きそば



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味、ソースの香りが食欲をそそる

冷やし中華



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

冷たさとさっぱりした酸味が食欲をそそる
具に肉や卵・野菜を添えて…

炒り卵



たんぱく質

バターやチーズを加えて洋風にしたり、あんをかけたり
食べやすく、味のアクセントをつけるのもよい

スパゲティー



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

比較的若い年代では、軽食感覚で人気！

卵豆腐



たんぱく質

食べやすい一品
市販のものを利用するのも便利

ビーフカレー



作り方
アレンジ
P. 52

炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

はっきりとした味と特有の香りが人気
※ 刺激が強いので適さないこともあります。

温泉卵



作り方
アレンジ
P. 80

たんぱく質

市販のものを利用するのも便利
※ 白血球減少時には、適しません。

茶碗蒸し



作り方
アレンジ
P. 77

たんぱく質

暑い時やにおいが気になる時には冷やしてどうぞ
市販のものを常備しておくのも便利

鮭のチーズムニエル



たんぱく質

おなじみの鮭にチーズのカルシウムを加え、
エネルギーを高めた一品

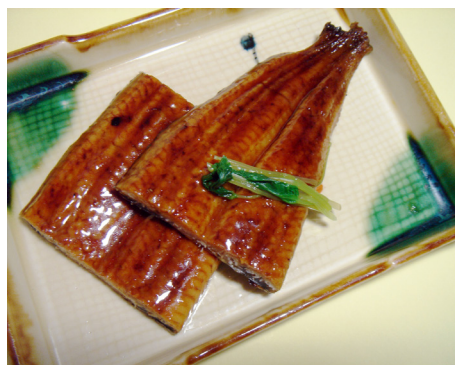
さしみ



たんぱく質

においが気になる時でも大丈夫！
日本人には欠かせない一品
※ 白血球減少時は、適しません。

うなぎの蒲焼き



たんぱく質

栄養豊富な一品
お寿司やお茶漬けの具にしてもおいしい

さばのみそ煮



作り方
アレンジ
P. 64

たんぱく質

魚の生臭さをみそが消し、しっかりと
しみ込んだ味が食欲をそそる

はんぺん煮



たんぱく質

ふわっとした食感としみ込んだ味が特徴

鶏肉のゆずみそ焼き



作り方
アレンジ
P. 66

たんぱく質

気になる肉のにおいも薄れ、はっきりとした味付けが冷めても食べやすく、食欲をそそる

白身魚のあんかけ



作り方
アレンジ
P. 63

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

魚のパサつき感をとろみのあるたれが包み、味をはっきりさせる お好みであんの具や味を変えて

小田巻き蒸し



作り方
アレンジ
P. 79

炭水化物

たんぱく質

うどんが入って、食べごたえのある一品

白身魚のホイル蒸し



たんぱく質

ビタミン・ミネラル

一緒に野菜やきのこを蒸してみても？
魚を鶏肉などに代えてもおいしい！

冷たい茶碗蒸し



作り方
アレンジ
P. 78

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

暑い時やにおいが気になる時には冷やしてどうぞ
あんをかけるとまたひと味違った一品に

すき焼き



作り方
アレンジ
P. 67

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

はっきりした味付けが食欲をそそる ににおいが気になる時は春菊を除いたり、脂の少ない肉に代えたりして

和風蒸しハンバーグ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

肉をあっさりといただける一品 ひき肉を使うので
かむことが大変な方にも比較的食べやすい

高野豆腐の煮浸し



作り方
アレンジ
P.75

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

しっかりしみ込んだ味と食感が特徴
たんぱく質が豊富で、常備に便利な食材

冷しゃぶ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

肉のにおいや脂を抑え、さっぱり食べやすい
野菜などと一緒にサラダ感覚で

生野菜サラダ



ビタミン・ミネラル

さっぱりと素材の味を楽しめる ドレッシングはお好みで
卵やハム・チーズなども添えてエネルギーアップ！
※ ロヤのどに炎症がある時は、適しません。

冷や奴



作り方
アレンジ
P.76

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

口当たりよく食べやすいたんぱく質豊富な一品
お好みで薬味やたれを工夫して…

ほうれん草のおひたし



作り方
アレンジ
P.74

ビタミン・ミネラル

おなじみの一品
定番の削り節をかけて…

チンゲンサイの煮浸し



ビタミン・ミネラル

あくが少なく、くせのない緑黄色野菜が豊富にとれる

なす田楽



作り方
アレンジ
P. 71

ビタミン・ミネラル

田楽みそにしょうが・唐辛子・ごまなどを加えて
さといも・こんにゃく・大根・豆腐にかけてもおいしい

大根の煮物



作り方
アレンジ
P. 70

ビタミン・ミネラル

たんぱく源である豚肉・ぶり・ベーコン・いかなど
一緒に煮るとそれぞれの味が大き根にしみ込む

すまし汁



ビタミン・ミネラル

どんな時でも比較的おいしく食べられる
具によってアレンジを...

白菜のごま和え



ビタミン・ミネラル

ごまの香りが香ばしく、たんぱくな野菜も
うまみがアップする

とろろ昆布汁



ビタミン・ミネラル

常備しておくと便利なとろろ昆布
いつでも簡単にお吸いものができる

コンソメスープ



ビタミン・ミネラル

洋風スープの代表的な一品
市販のスープの素を使えば手軽

マッシュポテト



炭水化物

ビタミン・ミネラル

おなじみのじゃがいもを口当たりなめらかに
エネルギーアップさせた一品

ポタージュ



ビタミン・ミネラル

食べやすく、栄養満点！さまざまな野菜を入れて
アレンジを！においが気になる方は冷やしてどうぞ

はるさめスープ



炭水化物

ビタミン・ミネラル

軽い、主食代わりになるスープ

肉じゃが



作り方
アレンジ
P. 68

炭水化物

ビタミン・ミネラル

おふくろの味、煮物の定番品
においが気になる方は、冷ましてからどうぞ

酢の物



作り方
アレンジ
P. 72

ビタミン・ミネラル

カニ・ささみなど、たんぱく源を加えて
栄養バランスアップ！
※ 下痢や口・のどに炎症がある時は、刺激が
強いので適しません。

白菜と板麩の煮浸し



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

漬物や鍋料理でおなじみの白菜
やわらかく、あっさりとした一品

鶏団子スープ



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

たんぱく質が豊富なスープ

かき玉汁



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

ゆるいトロミがのどごしよく、卵を散らすことにより
栄養価もアップ！市販のスープに卵を散らしてもよし

ポトフ



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

さまざまな食材をとるのに便利な一品
野菜・いも・肉などお好みで

あさりの味噌汁



たんぱく質
ビタミン・ミネラル

どんな時でも比較적으로おいしく食べられる

ワンタンスープ



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

つるつとやわらかく、食べごたえのあるスープ
ワンタンの代わりに餃子を焼かずに入れてもおいしい

フルーツポンチ

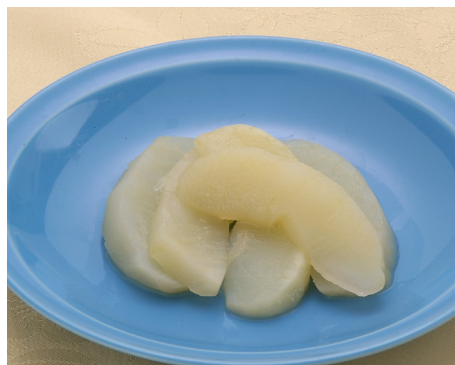


炭水化物

ビタミン・ミネラル

お好みのフルーツ缶や炭酸飲料などを入れて…

フルーツコンポート

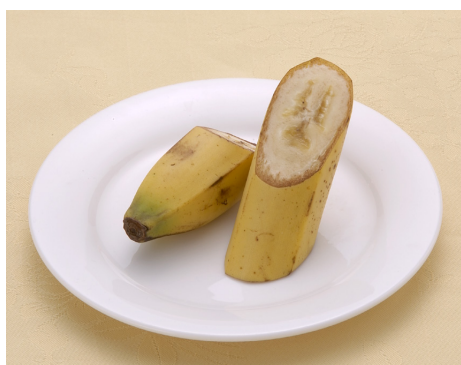


炭水化物

ビタミン・ミネラル

お好きなフルーツを砂糖やバターで煮て、
エネルギーアップ！

フルーツ



炭水化物

ビタミン・ミネラル

一番人気！生ジュースも人気
高エネルギーの缶詰もフルーツヨーグルトなどで…

ゼリー



炭水化物

凍らせて少し溶けかけを食べるのも
ひと味違った食感

生フルーツジュース



炭水化物

ビタミン・ミネラル

季節のフレッシュなフルーツをぜいたくに
ジュースにしてみても…

レモンシャーベット



作り方
アレンジ
P. 83

炭水化物

フルーツと並んで人気
口がさっぱりしない時の、口直しにどうぞ！

トマトシャーベット



作り方
アレンジ
P. 84

ビタミン・ミネラル

一見変わっているが、意外においしい
この他、炭酸飲料のシャーベットもさっぱりと人気

くずゆ



作り方
アレンジ
P. 85

炭水化物

食べはじめや間食に便利
市販でいろいろな味付きのものがそろっている

にんじんジュース



作り方
アレンジ
P. 90

炭水化物

ビタミン・ミネラル

ビタミン A が豊富なジュース
くだものやはちみつ、乳製品を加えてもよい

プリン



炭水化物

たんぱく質

味や固さなど市販の種類もいろいろ
市販で好みのものを手軽に食べるのも

ハニーレモン



作り方
アレンジ
P. 91

炭水化物

口の中がさっぱりするドリンク
※ 口やのどに炎症がある時は、しみるこがあるのでは適しません。

アイスクリーム



作り方
アレンジ
P. 82

炭水化物

たんぱく質

口あたりよく、高エネルギーなデザート
市販のアイスは種類が豊富、お好みで…

いちごミルク



作り方
アレンジ
P. 87

たんぱく質
ビタミン・ミネラル

どこか懐かしい、いちごミルク
いろいろなフルーツ牛乳を試してみても
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

ヨーグルトシェイク



作り方
アレンジ
P. 89

たんぱく質

ヨーグルトの酸味が少し苦手という方にも、
おすすめ！
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

きな粉ミルク



作り方
アレンジ
P. 86

たんぱく質

たんぱく質や食物繊維の豊富なドリンク
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

フルーツヨーグルト



炭水化物
たんぱく質
ビタミン・ミネラル

炭水化物やビタミンを含むくだものにヨーグルトを
混ぜてたんぱく質も補給！

ミルクセーキ

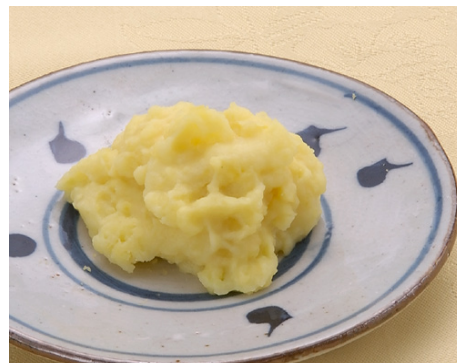


作り方
アレンジ
P. 88

たんぱく質

ミルクドリンクの定番
※ 下痢の時は、牛乳は適しません。

スイートポテト風



作り方
アレンジ
P. 81

炭水化物
ビタミン・ミネラル

さつまいも・バター・牛乳で食物繊維や
エネルギーが豊富
※ 膨満時は、ガスを発生しやすいので
いも類は適しません。

作 り 方 の 工 夫

【少量の食事を用意する工夫】

「家族とは別の料理を作りたい」
「一人暮らしだけど、手軽にバランスのよい食事をとりたい」
などの場合に、ちょっとした工夫で調理を簡単にする方法をご紹介します。

【状態に合わせた基本的工夫】

「むせたり、飲み込みにくかったりするときには…」
「手が不自由など、上手に食べられないときには…」
などの状態に合わせた工夫をご紹介します。

少量の食事を用意する工夫

家族と別の料理を作らなくてはならないとき

一人暮らしで手軽にバランスよい食事を用意するとき

調理過程でのアレンジ

家族と料理を別にするとき、調理の過程でアレンジしてみましょう！

味付けを変える

- 途中まで一緒に調理し、味付けの段階で分ける。
- 素材にはあまり味付けをせず、食べるときの調味料で調整する。
- 煮物の味の調整に、めんつゆなど調味料が調合されたものを活用する。

形態やかたさを変える

- 材料の切り方などを下処理の時点や調理後に、食べやすい状態に変える。
- やわらかくしたい場合、家族の分を除いて、さらに加熱時間を延長する。
- 素材や下処理の方法を変えて、一緒に調理する。

ポリ袋を使って簡単調理

ポリ袋に材料と調味料を入れ、炊飯器で米と一緒に炊けば、ご飯とおかずができあがります。

- ① 下ごしらえした材料と調味料をポリ袋に入れる
- ② ストローなどを使って、袋の中から空気を抜く
- ③ 空気が入らないようにして、袋の端を結ぶ。
(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)
- ④ 米と一緒に炊飯器に平らにして炊く

ポリ袋？

スーパーで袋詰めする台にロール状で据え置かれているポリエチレン製の袋です。

他のビニール袋(塩化ビニール樹脂)や冷凍袋(フリーザーバッグ)は、熱で溶けてしまうこともあり、この調理にはむいていませんので、ご注意ください。

- おかずだけの場合は、袋が浸るくらいの熱めの湯をはり、炊飯同様にします。

【注意】 おかずだけの場合、炊飯器により、水分がなくなるまで加熱するものがありますので、30分位を目安に炊飯してください。

- 基本的に蒸発しないので、通常の調理より加える水分を減らし、濃度の濃い調味液の状態に材料を加えます。だしが必要なときは、粉末のだしを使うと便利です。味付けは、お好みで調整してください。

【注意】 使用する油の分量が多いと高温になり、袋が破れる危険性があります。

小分け冷凍保存

1食分ずつ、小分けにして冷凍保存すると、すぐに調理ができ、便利で無駄がありません。買ってきたときに、ひと手間かけるところがポイントです。

ご飯

温かいうちに1食分ずつラップで包み、冷めたら冷凍します。乾燥しないように、包装を二重にするとよいでしょう。

➡ ラップのまま電子レンジで解凍します。
粥や雑炊にする場合は、凍ったまま熱湯へ入れましょう。

めん

市販のものは袋のまま冷凍します。ゆでたものは、水気を取り、ラップで包み、冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて冷凍するとよいでしょう。

➡ 凍ったまま熱湯または煮汁の中へ入れましょう。

肉類

新鮮なものをなるべく手で触れないように広げ、ラップで包み、冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて冷凍するとよいでしょう(発泡スチロールの包装から出す)。

➡ ラップのまま冷蔵庫で自然解凍しましょう。

魚類

切り身は塩・酒をふり20分ほどおき、水気を取り、ラップで包み冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて、冷凍するとよいでしょう。みそ漬けや粕漬けにして冷凍するのもよいでしょう。

➡ ラップのまま冷蔵庫で自然解凍しましょう。

野菜

ほとんどの野菜はかために加熱してからラップで包み、冷凍します。

➡ 調理法に合わせて解凍しましょう。

だし・スープ

だし・チキンスープ・野菜スープなどを多めに作って冷凍保存しておきましょう。

だし・スープ類を製氷器に入れて、キューブ状に凍ったものを冷凍袋(フリーザーバッグ)に移し、空気を抜いて冷凍庫に保存します(保存期間は1ヶ月)。

➡ 凍ったまま鍋に入れて火にかけて、使用しましょう。

宅配の活用

宅配サービスを上手に活用してみましょう！

※ 内容はさまざま、自分に合ったサービスをみましょう！

宅配弁当

以下のことを確認し、自分に合ったものをみましょう。

- 対象は3食か昼・夕食のみかなど、何食から受け付けているか
- そのまま食べられるのか、加熱などが必要か
- 主食・副食はセットか
- 内容：ヘルシーメニュー・高齢者むけ など



通信販売の食品

病院食で使用するような特殊な食品 など



外食（出前）

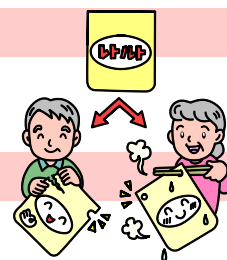
市販品の活用

便利な食材・調理済み食品が市販されています。場面に合わせ、上手に活用してみましょう！

※ 気になる“添加物”ゼロというのは現状無理です。添加物の少ないものを選ぶ努力や遺伝子組み換え食品・アレルギー原因物質などの表示に注意する習慣を…。

レトルトパック食品

粥・スープ類・カレー・煮物類・素材類 など



調理済み食品

温泉卵・茶碗蒸し・ごま豆腐・卵豆腐 など

冷凍食品

めん・焼きおにぎり・いなり寿司・素材類 など

【注意】解凍時、中心まで十分な加熱をこころがけ、再冷凍は避けましょう。

缶詰食品



状態に合わせた基本的工夫

むせたり、飲み込みにくかったりするとき（嚥下^{えんげ}障害）
手が不自由など、上手に食べられないとき

嚥下^{えんげ}障害時の注意・工夫について

嚥下^{えんげ}障害とは、食べるとむせたり、飲み込みにくくなったりして食べることが困難になることです。嚥下^{えんげ}障害は加齢や体力低下、治療の影響によって起こります。うまく飲み込めずに、食べものが気管や肺に入ってしまうと（誤嚥^{ごえん}）、窒息や肺炎を起こすことがあるので大変危険です。

こんな症状があるときは、ひと手間かけて安全な食事を心がけましょう。

- 食べている最中にむせる
- 食事の途中で疲れてしまう
- 微熱が続く
- のどに違和感がある
- 食事の後に声が変わる



嚥下^{えんげ}障害の疑い

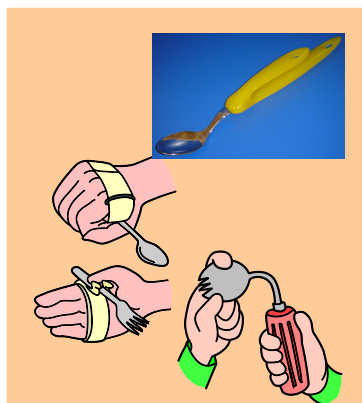


飲み込みにくいもの	食べやすくする工夫・対応
サラサラした液体 水 ジュース 汁もの	とろみをつける ● 市販のとろみ剤を利用する。 ● 片栗粉やくず粉を使う。 ● 粘りけのある食材を使う。
バラバラするもの 口の中で小片となって、 ばらけるもの ※何でも刻めば OK ではない	まとめる工夫 ● あんでとじたり、とろみをつけたりする。 ● 油脂類を利用する。 ● ゼラチンや寒天で固める。 ● つなぎを入れる。
パサパサするもの パン ふかしいも ゆで卵の黄身 焼き魚	適度な水分・油分を加える ● 煮たり、蒸したりする。 ● あんでとじる。 ● マヨネーズなど油脂類を加える。

飲み込みにくいもの	食べやすくする工夫・対応
かたく、かみにくいもの こんにゃく 豆 イカ 青菜 ごぼう 肉	● 繊維質を断つなど、切り方を工夫する。 ● やわらかくする下処理をする。 ● 他の食べやすい食材に混ぜる。 ● 肉はひき肉を利用するなど材料を考える。 ● 無理なものは控える。
はりつきやすいもの のり わかめ もち	

自助食器（食事補助の食器）について

手が思うように動かず食事がとりにくいときに、食器などを工夫することで食べやすくなることもあります。



使いやすい形に曲げることができます。
手に固定することで、使いやすくなります。



コップの脇に手をかけるところが付いていて、手でしっかりと支えることができます。



通常の食器よりも深底でこぼれにくく、裏に滑り止めが付いているので、お皿が固定されて、すくいやすくなっています。

家にあるものを利用して

スプーンやフォークのにぎるところにハンカチやタオルを巻いて太くしたり、ハンカチやマジックテープなどで手に固定したりできます。

お皿も動かないように、食器の下に滑り止めになるものを敷いたり、底が広く重いものを選んだり、すくいやすいように口が広く深めのお皿を使ったりするのもよいでしょう。

レ シ ピ

メニューの中で紹介したものの中から、いくつか、
レシピやアレンジを紹介しています。
症状や好みに合わせて、作ってみましょう。



粥 (全粥)

🕒 100分 🍷 142kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

(できあがり 200g)

米 1/4 カップ (40g)
水 250cc

1. 米はといで30分水につけて吸水させる。
 2. 弱火で1時間ほど炊き、火を止めて5～10分蒸らす。
- ※ 炊飯器に粥炊飯機能がある場合は、炊飯器の設定に合わせて調理してください。

ににおいが気になるとき

ににおいで吐き気を感じることもあるので適しません。



粥の種類

粥の粒と重湯の割合で段階がありますので、状態に合わせて選びましょう。
同じ量を食べた場合、エネルギーは全粥から三分粥へと順に低くなっていきます。

[約400g (茶わん2杯分) を作る時の目安量]

エネルギー



全粥



七分粥



五分粥



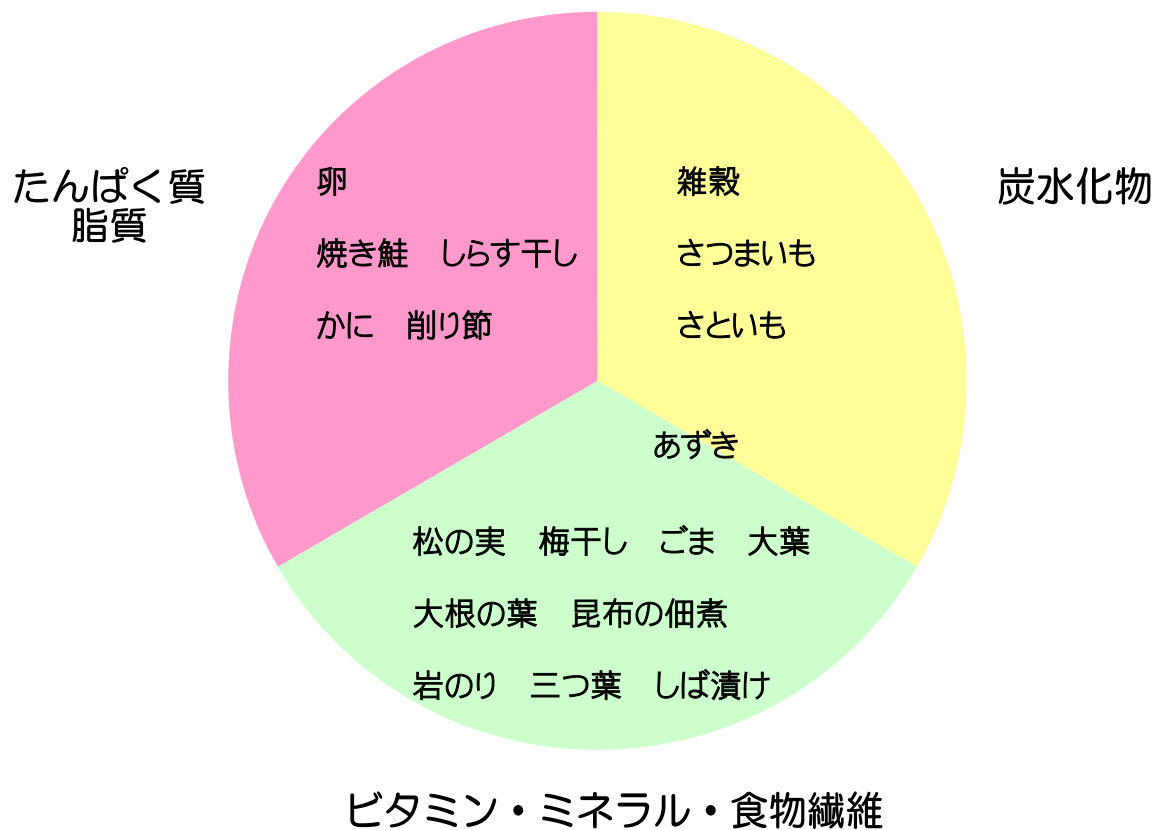
三分粥

米1カップ=200mlの計量カップ160g

	全粥	七分粥	五分粥	三分粥
米	1/2 カップ	1/3 カップ	1/4 カップ	1/6 カップ
水	500cc	500cc	500cc	500cc
米に対する水の割合	5倍	7倍	10倍	15倍

アレンジ

粥に入れる具を工夫してみましょう。
卵・焼き鮭・いも類・野菜など試してみましょう。



粥をだし汁やお茶で炊いてみるのも、おすすめです！



は、小麦・とうもろこしとともに、世界三大穀物の1つです。



玄 米 ……もみから、もみ殻を除いたもの。精米したものよりたんぱく質・ミネラル・食物繊維が多いが消化吸収率は低い。

半つき米…精米の段階で、玄米からぬかと胚芽の50%取り除いたもの。消化吸収率は低い、ビタミン B1が多い。

精 白 米 ……ぬかと胚芽のほとんどを取り除いたもの。味はよいが、ビタミン B1は玄米の1/5減少する。

胚芽精米…特殊な精米法によって胚芽の残存率を80%以上にした米。味は精白米に近いが、ビタミン B1・E の含有量が多い。

便利メモ



1人分だけ粥が欲しい そんな時は・・・

- ✳ 市販されているレトルト食品の粥を利用してみましょう。
- ✳ 冷凍ご飯に同量程度の水を加え、やわらかくなるまで加熱しましょう。
(ご飯を1回分ずつ小分けにして、冷凍しておくとう便利)
- ✳ ① 大きめの耐熱容器(※1)に粥用の米と水を入れて準備します。
② 炊飯器の中には、通常通りにいた米と適量の水を入れておきます。
③ 炊飯器の真ん中に、米粒をよけて①を置いて通常通りに炊飯します。



(※1) 必ず耐熱容器を使用してください。
サイズは、必要とする粥の約2倍の体積が目安で、炊飯器のふたが閉まる高さのものを用意しましょう。
(専用の容器も販売されています)

- ✳ ① ポリ袋(※2)に粥用の米と水を入れ、ストローなどで袋の中の空気を抜き、袋の端を結びます。(中身ぎりぎりだと、加熱により袋が破裂するので注意)
- ② 炊飯器で普通にセットした米の上に①を平らに広げてのせ(水に浸るように)、通常通りに炊飯します。



(※2) 必ずポリエチレン製の袋を使用してください。
ビニール袋や冷凍袋(フリーザーバッグ)は使用しないでください。



雑炊

🕒 15分 🍷 204kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1/2 杯	しめじ	1/4 パック
卵	1 個	ほうれん草	適量
ねぎ	適量	だし汁	1 カップ
酒	大さじ 1/2	しょう油	少々
塩	少々		

1. ご飯はザルに入れ水洗いをし、ほぐしながらぬめりを取り、水気を切る。
2. 卵はよく溶きほぐしておく。しめじは、根元を切り落としてバラバラにする。
3. ほうれん草は4cmくらいの長さに切る。ねぎも4cmくらいの長さに切り、縦に千切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れ、火にかけ、調味料で味付けをする。煮立ったらご飯を加える。
5. 再び煮立ったら、しめじを加え、しめじに火が通ったところで溶き卵を手早く流し込む。
6. 卵が半熟状になったら、ほうれん草とねぎを加え、さっと火を通して仕上げる。

においが気になるとき

食材選びに注意して、しばらく冷ましてから食べる



アレンジ

- 雑炊に入れる具材を工夫してみましょう。
- 卵・魚・貝・カニ・削り節などのたんぱく質、さつまいも・さといもなどの炭水化物、きのこ・わかめ・野菜などのビタミン・ミネラルを、お好みに合わせて入れてみましょう。
また、洋風おじや(リゾット)などもおすすめです。

便利メモ



- ✳ 市販のレトルトの粥や雑炊を上手に活用しましょう。
インスタントの玉子スープに、ご飯を入れるだけでも簡単に作ることができます。
- ✳ 鍋料理を食べた後の残りやだし汁を利用しても、おいしくできます。



漬物寿司

🕒 15分 🍷 339kcal

🍴 **材料** 🍴 (1人分) 3種2個ずつ

ご飯	茶碗 1 杯	寿司酢	適量
ごま	適量	甘酢	適量
なすの漬物	適量	みょうが	適量
(小なすが適当)		葉しょうが	適量
かぶの漬物	2 枚	三つ葉	1 個
(スライスしたもの)			

1. みょうがを縦に2つ切りにしてさっとゆで、甘酢に漬けておく。
2. ご飯に寿司酢をお好みであえ、ごまを混ぜる。三つ葉を、切らずにそのままさっとゆがく。
3. なすの漬物・かぶの漬物を寿司飯の大きさに合うように薄く切る。
4. 葉しょうがを薄い短冊切りにする。
5. 寿司飯を6つに分けてにぎる。
6. みょうがの甘酢漬けを半分ずつのせる。
7. 葉しょうがを敷き、なすの漬物の皮を上にしてのせる。
8. かぶをのせ、ゆがいた三つ葉でしばる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

酢飯や漬物が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

**胃の不快感があるとき
下痢のとき**

酢と漬物の塩分が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

食べやすい大きさにして、かみにくくないか注意

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ

- 自分の好きな漬物をのせてみましょう。

ちらし寿司



30分



326kcal



材料

(1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	干しいたけ	1 枚
にんじん	20g	レンコン	適量
錦糸卵	適量	カニかま	1 本
グリーンピース	適量	紅しょうが	適量
かいわれ大根	適量	甘酢	適量

【寿司酢】

酢 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 1 塩 少々

【A】

だし汁+干しいたけの戻し汁 適量

砂糖 小さじ 1/2 みりん 小さじ 1/2

しょう油 小さじ 1/2



1. にんじんは千切り、干しいたけは水で戻して千切りにする。
2. グリンピースはさっとゆで、レンコンは酢を入れたお湯でゆで、甘酢に漬ける。
3. 鍋に 1 を入れてAの調味料で煮る。
4. 寿司酢をご飯に混ぜ合わせ、寿司飯を作り 3 を混ぜ合わせる。
5. 4 を器に盛り、錦糸卵などの具を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

下痢のとき

酢飯や具が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かみにくく、飲み込みにくくないか注意

白血球減少のとき

生ものや殺菌工程が不十分な具は控え、衛生に注意



アレンジ



- ちらし寿司の具材を工夫してみましょう。
- 寿司飯に、ひじきやしらす、高野豆腐を細かく切ったものなどを加えてみてはいかがでしょうか。ご飯の上に飾る具材では、さしみやツナのそぼろ、生野菜を使ってサラダ寿司などいろいろ工夫してみましょう。



いなり寿司

🕒 30分 🍷 537kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

油揚げ 2枚 ご飯 茶碗 1杯
ごま 大さじ 1/2 寿司酢 適量

【A】 だし汁 1カップ
砂糖 大さじ 1弱
みりん 大さじ 1/2
しょう油 大さじ 1強
酒 大さじ 1/2

1. 油揚げは半分に切って袋状に開き、油抜きをして水気を切る。
2. Aの調味料を煮立てた中に 1 を入れ、落としぶたをして汁気がなくなるまで煮る。
3. ご飯に寿司酢・ごまを混ぜ合わせ、冷めた油揚げに寿司飯を詰めて形を整える。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

下痢のとき

酢飯や具が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かみにくく、飲み込みにくくないか注意



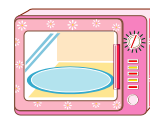
アレンジ

- 寿司飯に好きな具材を入れてみましょう。
(炒り卵・じゃこ・ツナ・レンコン(甘酢漬け)・ひじき煮・大葉・しょうが(甘酢漬け)など)
- 巻物と一緒に助六寿司にすれば、色合いもよくなります。

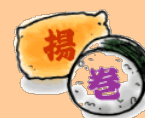
便利メモ



- ✳ 油揚げは、市販のいなり寿司用の味付けしたのを使うと簡単にできます。
- ✳ いなり寿司用に味を付けた油揚げが残ったら、密閉容器に入れて冷凍しておく则便利です。
- ✳ 寿司酢も調合された市販のものを常備しておけば、いつでもすぐに使えます。
- ✳ 作ったいなり寿司を冷凍袋（フリーザーバッグ）に入れ、しっかり封をすれば冷凍可能で、食べたいときに手軽に食べられます。
食べるときは、1個につき2分30秒（例えば、2個なら5分）を目安に電子レンジ（500W）で加熱しましょう。途中で1回、裏返すとよいでしょう。
- ✳ 冷凍のいなり寿司も市販されています。



助六寿司の助六とは？



助六寿司とは、いなり寿司と巻物を詰め合わせたものをいいます。助六とは、歌舞伎の有名な演目「助六由縁江戸桜」に登場する主人公であり、演目自体の通称でもあります。由来の一つに、助六の恋人である“揚巻”の名前にちなんだもの、という説があります。揚巻の“揚”を、油揚げに包まれたいなり寿司に、“巻”を巻物になぞらえ、この演目の幕間の名で呼ぶようになったのだとか。また、助六が頭に巻いた紫のハチマキを海苔巻きに、揚巻を油揚げに使ったいなり寿司に見立てたという説もあります。



炊き込みご飯

🕒 60分 🍷 319kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

米	1/2 カップ	絹さや	適量
鶏肉	30g	ごぼう	適量
干しいたけ	適量	にんじん	適量
【A】 酒 大さじ 1/2			
しょう油 大さじ 1/2			
みりん 大さじ 1/2			
だし汁 適量			

1. 鶏肉を小さく切り、ごぼうを笹がきに、にんじん・水で戻した干しいたけを千切りにする。
2. 1 の具をAの調味料で軽く煮て、具と煮汁に分けて冷ましておく。
(下煮なしで、そのまま具とAの調味料を炊飯器に入れて炊いても大丈夫)
3. 炊飯器にといた米をセットし、2 の煮汁を入れてから水加減を調整する。
4. 2 で煮た具を入れて炊飯する。
5. 炊きあがったら、ゆでて千切りにした絹さやをご飯の上にちらす。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

炊きあがりのにおいが気になる場合があるので、具に注意して、ふたを開けてしばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

具や味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき 下痢のとき

繊維の多い具などは消化が悪いので控え、消化のよい具を選ぶ

膨満感があるとき

消化の悪い具やガスを発生しやすい具は控える

開口障害があるとき

具は消化のよいものを使用し、食べやすい大きさに切る



便利メモ



＊「簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ:1人分炊きご飯の作り方」

白いご飯を炊きながら、1人分だけ手軽に炊き込みご飯♪

- ① 炊き込みご飯のすべての具と調味料をポリ袋に入れ、袋の中の空気をできるだけストローなどで抜いて、袋の端を結びます(中身ぎりぎりで結ぶと、加熱により袋が破裂するので注意)。

※ だしは、粉末だし小さじ 1/2 を使用。米は入れません。

- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に、①の袋を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。



必ずポリエチレン製の袋を使用してください。
ビニール袋や冷凍袋(フリーザーバッグ)は、使用しないでください。

- ③ 炊きあがったら茶碗1杯分の白いご飯に、炊いた袋の中の具を混ぜて、ゆでて千切りにした絹さやをちらしてできあがりです。



＊ 電子レンジ レシピ

- ① 耐熱容器の一番下に野菜の具(中でも火が通りにくいものを下)、その上に調味料を合わせからめた肉をドーナツ型のように広げます。容器の中央にはのせないようにしましょう。調味料が残ったら、耐熱容器の中に一緒に入れます。
- ② クッキングペーパーを上のにのせ、中央に箸で穴をあけ、器にラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱し、汁気を調整しながら白いご飯に混ぜます。



＊ 冷凍保存 冷凍保存しておく则便利、炊き込みご飯も冷凍OK！

- ① 温かいうちに茶碗1杯分をラップで包み、冷ましてから冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて冷凍します。
- ② 食べるときは、ラップのまま電子レンジ(500W)で3分加熱すれば、いつでも炊き込みご飯が食べられます。

具をアレンジしたり、炊き込みご飯の素が市販されていますので、お好みに合わせていろいろと作ってみたりしましょう。



簡単！ビーフカレー

🕒 30分 🍷 461kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	牛肉 (うす切り)	1 枚
じゃがいも	1/2 個	にんじん	1/4 本
(メークイン)		マッシュルーム	3 個
たまねぎ	1/4 個	水	100cc
白ワイン	大さじ 2	市販のカレールウ	20g



* 電子レンジ レシピ

1. じゃがいも・にんじんはひと口大、たまねぎはくし切り、牛肉は3cmに切る。
2. 耐熱容器に、たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルームの順に入れ、水を注ぐ。
3. カレールウを刻んで 2 の中に入れ、水に沈めるように混ぜる。
4. 牛肉を 3 の上にドーナツ型のように広げる。容器の中央にはのせない。
このとき、あれば白ワインをふりかける。(白ワインがない場合は、水で代用)
5. 耐熱用の皿でふたをして、電子レンジ (500W) で6分加熱する。
6. とりだしてよく混ぜ、ご飯にかける。

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

胃の不快感があるとき

膨満感があるとき

下痢のとき

開口障害があるとき

刺激が強いので適していません



アレンジ

- 具をいろいろと変え、工夫してみましょう。
- 夏野菜のカレー (なす・トマト・オクラ・ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマンなど) ・きのこカレー・
ポークカレー・魚介のカレー・挽肉を使ったカレーなどにも、アレンジすることができます。
- ご飯に、揚げたオニオンスライスやレーズン、松の実などをかけてみるのもおすすめです。



便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分チキンカレーの作り方”

材料 (1人分)

じゃがいも (メークイン)	1/2個	にんじん	1/8本	たまねぎ	1/4個
鶏むね肉	40g	トマトケチャップ	小さじ 1	市販のカレールウ	15g
水	50cc	ご飯	茶碗 1 杯		

- ① じゃがいも・にんじんを1cm角に切り、たまねぎはくし切り、鶏むね肉は3cm角に切ります。
- ② ①の野菜を水にさらし、水分を切っておきます。
- ③ ポリ袋に②の材料と、鶏むね肉・細かく刻んだカレールウ・トマトケチャップ・水を入れ、袋の中の空気をストローなどでなるべく抜いてから、袋の端を結びます (中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ④ 炊飯器に普通にセットした米の上に③を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、ご飯の上にかけます。

＊カレーをたくさん作って、冷凍しておくといつでも手軽に食べられて便利！

ポリ袋にカレーを1回分ずつ入れて、なるべく薄く平らにして冷凍します。

食べるときに、電子レンジで解凍します。

※ じゃがいもは、解凍するとドロドロになりやすいので、じゃがいもを抜いてから冷凍しましょう。

＊市販でいろいろなレトルトカレーが出ています！

もっと手軽にするなら、市販のものが便利です。

レトルト料理特有のにおいが気になる方は、他の人にパックを開けてもらい、少し冷めてから食べてみるとよいでしょう。





梅茶漬け

🕒 10分 🍷 261kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	削り節	適量
梅干し	1 個	ごま	適量
かいわれ大根	適量	お茶	適量
きざみのり	適量		適量



1. 器にご飯を盛る。
2. 梅干し・ごま・削り節・きざみのり・かいわれ大根をのせ、お茶を注ぐ。
※ お茶は、煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶など、お好みのものを使いましょう。

においが気になるとき

温かいものはにおいが気になる場合があるので、具に注意
また、冷たいものがおすすめ

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

梅干しなどが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意



アレンジ

- 茶漬けに入れる具材を工夫してみましょう。
- 鮭・蒸し鶏(ささみ)・牛肉の佃煮・時雨煮・温泉卵など、お好みに合わせて入れてみましょう。

梅

干しに含まれる、酸味の主成分であるクエン酸は、食欲を増進させるばかりでなく、その酸味によって唾液や胃液、その他の消化酵素の分泌を高めて消化吸收を助けます。

また、新陳代謝が活性化され、疲労回復にも役に立つとともに、整腸作用や食欲増進・防腐・殺菌作用もあります。





冷やし茶漬け



15分



286kcal



材料

(1人分)

ご飯	茶碗 1 杯	焼き鮭	1/3 切れ (20g)
ごま	適量	かいわれ大根	適量
きざみのり	適量	お茶	適量

1. 器にご飯を盛り、焼き鮭をほぐしてのせる。
2. かいわれ大根を 1/3 の長さに切る。
3. 冷やしたお茶を注ぎ、かいわれ大根・ごま・きざみのりをちらす。
※ お茶は、煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶など、お好みのものを使いましょう。

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意
また、冷たくしすぎないように注意

下痢のとき

冷たくしすぎないように注意

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



便利メモ



✳ 市販されているレトルトご飯を常備しておくと便利です。

✳ ご飯を炊いてあまったときは、ご飯が温かいうちに1回分ずつ(茶碗1杯 約150gが目安)ラップで包んで冷まし、乾燥しないよう冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて冷凍しておきましょう。解凍するときは、ラップのまま茶碗1杯につき約3分を目安に電子レンジ(500W)で加熱します。





焼きおにぎり茶漬け

🕒 10分 🍷 141kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ご飯	茶碗 1/2 杯	ごま	適量
梅干し	1 個	お茶	適量
かいわれ大根	適量		
しょう油	適量		

1. ご飯でおにぎりを作り、しょう油を付けながら焼き、焼きおにぎりを作る。
2. 器に焼きおにぎりを入れ、梅干しをのせ、ごまをちらす。
3. お茶を注ぎ、かいわれ大根をのせる。

においが気になるとき

温かいものはにおいが気になる場合があるので注意

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

具や味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

胃の不快感があるとき

流し込んで食べてしまうことで消化が悪くなるので注意



アレンジ

干ししらすや削り節を具として加え、お湯をかけると干ししらすや削り節から旨味が出て、だし汁茶漬けができます。また、市販のお茶漬けの素を利用すると、短時間で簡単にできます。

便利メモ



- ✖ 薬味を工夫して、味に変化をつけてみましょう (のり・あさつき・大葉 など)。
- ✖ 冷凍の焼きおにぎりや、コンビニのおにぎりを利用すると手軽です。
- ✖ 家で作った焼きおにぎりも熱いうちにラップで包み、なるべく平らに小さくし冷めてから、冷凍袋 (フリーザーバッグ) に入れて冷凍します。食べるときは、ラップのまま電子レンジで温めれば大丈夫です。



冷やしそうめん

🕒 15分 🍷 191kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

乾めん 50g
つゆ 100cc
薬味 適量

1. そうめんをゆで、冷やして水を切っておく。
2. そうめんを器に盛り、薬味をそえる。

味覚に障害があるとき

つゆの味を濃くしたり甘みを控えたり、薄めるなどして調整する

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

つゆが濃いと粘膜に刺激となり、しみる場合があるので
味を調整する

白血球減少のとき

薬味は加熱しないので、保存状態に注意し、よく洗う



アレンジ

- そうめんをそえる具をアレンジしてみましょう。
- 錦糸卵をそえたり、卵とじそうめんにしたたりしてみてもいいでしょうか。
- エビなどの動物性たんぱく質を摂取できる具を入れてみましょう。食べられるのであれば、うなぎなどもよいでしょう。
- つけ汁をいんげんやなすの味噌汁にして、おろししょうがを入れて食べるのも、ちょっと変わった感覚でおすすめです。



小

麦粉に塩・水を加えてこね、薄くのばしてめん状にしたものを、めん幅の太い方から、きしめん(ひもかわ)・うどん・ひやむぎ・そうめんに分けられます。のびのよい中力粉を使用することが多いです。うどんでは、香川の讃岐うどん・秋田の稲庭うどん・名古屋のきしめんなどが有名で、そうめんでは、奈良の三輪・長崎の島原・香川の小豆島などが有名です。



卵とじうどん

🕒 15分 🍷 351kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ゆでめん	1 玉	めんつゆ	適量
卵	1 個	万能ねぎ	適量

1. 鍋にめんつゆを入れ煮立てる。
2. ゆでめんを入れて温まったら、溶いた卵を流し入れ、万能ねぎをちらす。

味覚に障害があるとき

味を濃くしたり甘みを控えたり、薄めるなどして調整する

においが気になるとき

食材選びに注意して、しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

めんを食べやすい大きさに切ったり、汁をあんとしにしたりする



アレンジ

- 鶏肉・かまぼこ・ほうれん草などいろいろな具をのせて栄養を高めましょう。
- 鍋焼きうどんにするのもおすすめです。

便利メモ



- ✳ 市販のゆでうどんは、包装のまま冷凍保存できます。また、冷凍うどんも市販されています。
- ✳ 乾めんをゆでてあまったときは、水分をよく切り1食分ずつラップで包み、冷凍袋（フリーザーバッグ）に入れて冷凍しましょう。
- ✳ めんつゆも、ストレートタイプや濃縮タイプが市販されていて、常備しておく、めん料理以外にも煮物や煮汁、丼ものなどに利用できて便利です。



サンドイッチ

🕒 30分 🍷 501kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	2枚	きゅうり	1/4
ゆで卵	1個	バター	本
ハム	1枚	マヨネーズ	適量
塩	少	こしょう	適量

【ポテトサラダ】

きゅうり	1/4本	マヨネーズ	適量
じゃがいも(小)	1個	塩	少々
にんじん	1/4本	こしょう	少々

1. バターを室温に戻し、やわらかくする。
2. じゃがいもをラップで包み電子レンジで加熱し、熱いうちにフォークなどでつぶす。
3. にんじんときゅうりを薄切りにし、にんじんは下ゆでをする。
4. つぶしたじゃがいもに、3と塩・こしょう・マヨネーズを加えポテトサラダを作る。
5. ゆで卵をフォークなどでつぶし、マヨネーズ・塩・こしょうを加える。
6. パンにバターを塗り、4のポテトサラダ、ハムときゅうりとマヨネーズ、5の卵をサンドする。
7. ミミをおとし食べやすい大きさにカットする。

(サンドイッチ用のパンを利用すると手間がはぶけます)

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

パンのパスつき感が食べにくかったり、具が粘膜に刺激となり、しみたりする場合がありますので、パンがやわらかくしっとりする具を、辛子を抜いてサンドする

開口障害があるとき

口の開けられるサイズで、食べやすいように厚さや大きさを調整する

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ



- ハムの他に、ツナや焼いたベーコン、蒸した鶏ささみ、カニ缶やサーモン、チーズなどいろいろな具をはさんでみましょう。パンも食パンだけではなく、バターロールやクロワッサンなど工夫してみましょう。また、食パンをトーストしてホットサンドにするのもよいでしょう。



ロールサンドイッチ

🕒 20分 🍷 221kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	1枚	バター	適量
ハム	1枚	レタス	適量
スライスチーズ	1枚		適量
ミニトマト	1個		適量

1. バターを室温に戻し、やわらかくする。
2. パンに、バターを塗り、ミミを切りおとす。
3. ラップに2を置き、ハム・スライスチーズをのせ、手前から抑えながら巻き、ひとくちサイズに切り分ける。(ラップをしたまま切り分ければ、形が崩れにくい)
4. ミニトマトを1/4に切り、レタスを適当な大きさにちぎり、皿にサンドイッチと一緒に盛り付ける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

パンのパサつき感が食べにくかったり、具が粘膜に刺激となり、しみたりする場合があるので、パンがやわらかくしっとりする具を、辛子を抜いてサンドする

開口障害があるとき

口の開けられるサイズで、食べやすいように厚さや大きさを調整する

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意



アレンジ

- 食パンは薄切りのものか、サンドイッチ用を使いましょう。
- 具材は好きなものをはさみましょう。フルーツや生クリームなどを使って、デザート風にするのはいかがでしょうか。
- ラップで包んだまま、あめのように結べば、見た目も美しく持ち運びに便利です。





フレンチトースト

🕒 10分 🍷 376kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

8枚切り食パン	2枚	牛乳	1/3カップ
卵	1/2個	砂糖	大さじ1
バニラエッセンス	少々	バター	少々
(お好みで)		シナモン	少々
		(お好みで)	

1. パンのミミをカットする。
2. 卵・牛乳・砂糖を混ぜ、お好みでバニラエッセンスを加える。
3. 2に1のパンを浸す。
4. フライパンを熱しバターを溶かし、3のパンを焼き、焼き上がったら、お好みでシナモンをふりかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、砂糖を控えたり、ふりかけたりするものを調整する

においが気になるとき

しばらく冷めてから食べたり、ふりかけたりするものを調整する



アレンジ

- ココア・抹茶などのパウダーをかけると、ひと味違ったものになります。
- 牛乳にコーヒーを混ぜれば、コーヒーフレンチトーストになります。
- 温かいフレンチトーストに冷たいアイスクリームをのせるのもおすすめです。

便利メモ



- ✳ 食パンは、冷蔵庫で保存するとパサパサになってしまいます。1枚ずつラップで包み冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れて、冷凍庫で保存しましょう。食べるときは凍ったままトースターで焼き、フレンチトーストに使うときは、室温で解凍してから調理しましょう。



パンプディング



60分



264kcal



材料

(1人分)

8枚切り食パン 1/2 枚 牛乳 1/2 カップ
卵 1/2 個 砂糖 大さじ 1/2
バニラエッセンス 少々
(お好みで)

1. 卵・牛乳・砂糖を混ぜ、こし器でこし、お好みでバニラエッセンスを加える。
2. 耐熱容器にパンを切って入れる。
3. 1の液を2にかけ、耐熱容器をオープン皿の上にのせる。
4. オープン皿に約50度のぬるま湯を約1cm位の高さまで注ぐ。
5. 140度に予熱したオーブンで、約40～50分蒸し焼きにする。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、砂糖を控えるなどして調整する

においが気になるとき

冷やしたものがおすすめ



アレンジ

- お好みでレーズンやバナナスライスを加えるとおいしさが増します。
- できあがりに、ラム酒など洋酒を少しふりかけると大人の味に変身します。
- 温かいままでも、冷やしてもおいしいです。
- 表面に砂糖をふり、強火で焼き色を付けると、表面がカリッとして違った食感が楽しめます。

白身魚のあんかけ

🕒 30分 🍷 188kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

白身魚切り身	1切れ(70g)	塩	少々
サラダ油	少々	酒	少々
【A】		【B】	
たまねぎ	1/8個	しょう油	小さじ1
にんじん	適量	酢	小さじ1/2
たけのこの水煮 (千切り)	適量	砂糖	小さじ1
干しいたけ(小)	1個	酒	小さじ1/2
絹さや	2枚	ごま油	少々
サラダ油	少々	中華スープの素	少々
		水溶き片栗粉	適量

1. 白身魚に塩をふり、しばらくおく。
2. たまねぎを5mm幅に切る。
3. にんじん・絹さや・水で戻した干しいたけを千切りにする。
4. 1の魚の水気を取り、温めたフライパンにサラダ油を入れて焼く。
5. 表面に軽く焼き色が付いたら、裏返し、酒をふりかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
6. 別のフライパンでAの材料を炒め、少し水を加えて軽く煮る。
7. 6にごま油・水溶き片栗粉以外のBの調味料を加え再沸騰したら、水溶き片栗粉を加えて、とろみを調整する。
8. 7にごま油を香り付けに、少量入れる。
9. 蒸し焼きにした魚に8をかけて、ゆでた絹さやをちらす。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、魚自体の下味やあんの味付けを調整する

においが気になるとき

魚の種類を変えたり、薬味や酒などを利用したりする
また、しばらく冷ましてから食べる





さばのみそ煮

🕒 20分 🍷 214kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

さば	80g	みそ	大さじ 1/2
酒	小さじ 1	しょう油	適量
みりん	少々	しょうが	少々
砂糖	小さじ 2	だし汁	適量

1. さばは *立て塩 に2分ほど漬け、水気を取り、皮側に切り目を入れる。
2. 鍋にだし汁・酒・砂糖・しょう油・みりんを入れて強火にかけ、煮立ったら、1のさばを皮が上になるようにして入れる。
3. 煮立ったら、しょうがを入れ、みその半分を溶き入れ、落としぶたをして中火で10分ほど煮る。
4. さばが半分くらい煮えたところで、残りのみそを入れ、さらに7～8分煮る。

*立て塩 …冷水カップ1に塩大さじ1の割合で溶かしたもの。
(立て塩をすることで、魚の生臭さをとり、身がしまって皮がとれにくくなる)

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意



アレンジ

- 同じ調味料 (だし汁・しょうがは抜く) を魚の切り身に塗り、焼いてもおいしくいただけます。

便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ：1人分さばのみそ煮の作り方”

- ① さばを同様に処理したら、ポリ袋にすべての調味料(だし汁は不要)とさばを入れ、空気をなるべくストローなどで抜いて、袋の端を結びます(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に①を平らに広げてのせ、米と一緒に炊きます。



＊みそ漬や酒粕漬けにして冷凍しておくと便利！

- ① みそ床を作り、バッドにみそ床の半量を入れてならし、魚をおいてキッチンペーパーをかぶせ残りのみそをのせてならします。
- ② 2～3日して味がしみ込んだら、魚をとりだし、ラップで包んで冷凍します。
食えるときは、冷蔵庫で半解凍してから焼きます。

みそ床

みそ1カップに砂糖 1/2～1/4 カップの割合
※ 2～3 回使用できます。

酒粕

酒粕	300g	砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2	みりん	大さじ 3

鶏肉のゆずみそ焼き

🕒 20分 🍳 120kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

鶏もも肉	70g	砂糖	小さじ 1
みそ	大さじ 1/2	糖	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2	酒	
ゆず(きざみ)	少々		

1. みそ・砂糖・みりん・酒・ゆずを合わせたものに、食べやすく切った鶏もも肉をしばらく漬けておく。
 2. みそが焦げつきやすいためアルミホイルで包み、オーブントースターで肉の中心部まで火が通るように焼く。(約10分程度が目安であるが、肉の大きさやオーブントースターの出力によっても時間が違うので注意)
 3. 焼き上がったら、アルミホイルからとりだし、皿に盛り付ける。
- ※ フライパンで焼くときは、クッキングペーパーを敷いた上にのせて、ふたをして焼く。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

味付けが粘膜に刺激となり、しみる場合があるので注意

開口障害があるとき

かたくならないように注意し、食べやすい大きさに切る



便利メモ



- ★ 肉や魚がたくさんあるときは、みそ床に漬けて、味のしみ込んだ頃(2〜3日後)に焼いたり、ひと切れずつとりだして冷凍したりしておくと便利です。

すき焼き

🕒 30分 🍳 319kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

牛薄切り肉	80g	【A】	
ねぎ	1/4 本	昆布だし	大さじ 1
焼き豆腐	1/4 丁	しょう油	大さじ 1
春菊	1/4 束	砂糖	小さじ 2
サラダ油	少々	みりん	大さじ 1

1. Aの調味料を合わせて、ひと煮立ちさせる。
2. 牛肉は食べやすい大きさに、ねぎは斜めに、焼き豆腐は半分、春菊は3cmくらいに切る。
3. 温めた鍋にサラダ油を入れ、ねぎ・牛肉を焼き、1を少なめに入れてひと煮立ちさせ、他の材料も加えて煮る。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味付けを調整する

においが気になるとき

春菊など香りの強いものは控える
しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい食材を選び、食べやすい
大きさに切る



便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分すき焼きの作り方”

- ① 春菊以外の材料と、昆布だしを粉末だしにかえたAの調味料をポリ袋に入れ、空気なるべくストローなどで抜いて袋の端を結び、米と一緒に炊飯器で炊きます(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② ゆでた春菊を煮汁にからめてそえます。Aの調味料の代わりに、濃縮タイプのめんつゆを利用しても便利です。



肉じゃが

🕒 40分 🍷 284kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛薄切り肉	50g	にんじん	1/4 本
じゃがいも (小)	1 個	だし汁	適量
たまねぎ	1/4 個	サラダ油	少々

【A】

しょう油	大さじ 1	砂糖	小さじ 2
酒	大さじ 1	みりん	小さじ 1

1. じゃがいもは4等分に、にんじんは小さめの乱切りにする。
2. たまねぎは1cm幅に切り、牛肉は3cm程度に切る。
3. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ・にんじん・牛肉・じゃがいもの順に加えて炒め、だし汁を加えて強火で煮立てあくをとり、中火にして5分程度煮る。
4. 砂糖・酒・しょう油・みりんの順に加え、10～15分程度煮込み (途中鍋を返す)、煮汁がなくなりやわらかくなるまで煮込む。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

電子レンジや惣菜を利用し、調理中のにおいを防ぐ
しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

パサパサすると飲み込みにくいので、たれをあんかけ状
にしたり、つぶしたりする



アレンジ

- 市販のめんつゆを利用しても作れます。
ただ、甘みが少ないので味をみながら調整してください。
- カレー用にカットして販売されている野菜を利用すると手軽に作れます。

便利メモ



＊“簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分肉じゃがの作り方”

- ① 下準備をした材料とAの調味料をポリ袋に入れ、できるだけストローなどで空気を抜いて袋の端を結びます(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)。
- ② 炊飯器に普通にセットした米の上に、①の袋を平らに広げてのせ、米と一緒に炊飯すればできあがりです。



＊ 電子レンジ レシピ

- ① 耐熱容器に下準備したじゃがいも・にんじん・たまねぎを入れます。
- ② Aの調味料にからめた牛肉を、汁ごと①の上にドーナツ型のように広げます。容器の中央にはのせないようにしましょう。
- ③ クッキングペーパーを上にかぶせ、箸などで中央に穴をあける。
- ④ 器にラップをし、電子レンジ(500W)で7分加熱し、混ぜ合わせたらできあがりです。

肉

じゃがの肉は一般的に、東日本では豚肉、西日本では牛肉が使われています。また、じゃがいもは、東日本では男爵いも、西日本ではメークインを使用して作られています。

明治時代、イギリスに留学していた東郷平八郎が、留学先で食べたビーフシチューの味を非常に気に入り、帰国後、艦上食として作らせようとしたが、料理長はビーフシチューなどを知らず、しょう油と砂糖を使って作ったのが始まりと言われています。

そのため、日本海軍が発祥で、栄養価が高く栄養バランスもよいので、当初は海兵の食事として全国的に導入されたと言われています。



大根の煮物

🕒 30分 🍷 49kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

大根	50g (約2cmの長さ)		
にんじん	15g (約1cmの長さ)		
グリーンピース	適量		
しょう油	小さじ1	砂糖	小さじ1
だし汁	適量	みりん	小さじ1

1. 大根とにんじんを乱切りにする。
2. 大根は一度*ゆでこぼす。
3. 鍋に大根とにんじんを入れ、だし汁を加えて火にかける。
4. 砂糖・しょう油の順に加え、10～15分煮込み、大根がやわらかくなったら、ゆでたグリーンピースを加え、みりんを入れて照りをだす。

*ゆでこぼし…野菜の下ごしらえの段階でよくゆでてザルにあげ、湯きりしてから使うこと。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる

開口障害があるとき

食べやすい大きさに切り、やわらかく煮る



アレンジ

- たんぱく源でもある、豚肉・ぶり・ベーコン・イカなどと一緒に大根を煮込むとそれぞれの味が
大根にしみ込んでおいしいです。
※ おいしが気になる方には、おすすめできません。



なす田楽

🕒 30分 🍷 78kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

なす 1本

【田楽みそ】

みそ 大さじ1 ざらめ 大さじ1
おろししょうが 適量

1. なすを丸ごと鉄器(網)で転がしながら、まんべんなく強火で真っ黒になるまでよく焼く。
2. 流水の下で急いでなすの皮をむく。
(しっかり焼けていれば、簡単に皮をむくことができます)
3. ざらめに少量の水を加え、火にかける。ざらめが溶けたら、みそを加え、ダマや焦げ付かないように混ぜる。
4. プツプツとなり、全体に火が通ったら、おろししょうがを加え田楽みそを作り、なすにかけてできあがり。

味覚に障害があるとき

症状に応じ、味の調整をする

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい食材を選び、食べやすい
大きさに切る



アレンジ

- なすの代わりに、こんにゃく・豆腐などをだし汁で煮て、田楽みそをかけてもおいしいです。
- 田楽みそをアレンジすると、いろいろな料理に使えます。
 - ・ピーナッツバターを加え、生麩や五平餅風(残りご飯に片栗粉を少々加えて軽くつぶし、平たく楕円形にまとめてオーブントースターで焼く)にしてみるのもおすすめです。
 - ・長ねぎのみじん切りと削り節を加えて、焼いた豆腐にかければ豆腐ステーキのできあがり。
- 田楽みそは、冷蔵庫で保存ができますので、多めに作って常備しておく便利です。



酢の物

🕒 15分 🍷 37kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

きゅうり 1/2 本 わかめ(塩蔵) 25g
しょうが 5g

【合わせ酢】

酢 大さじ 1 砂糖 適量
しょう油 少々 (お好みで)
塩 少々

1. わかめの塩をよく洗い流し、適当な大きさに切る。しょうがは千切りにする。
2. きゅうりは輪切りにし、少量の塩をふり、塩もみをしてしばらくして水気が出たら軽くしぼる。
3. 合わせ酢を作り、きゅうり・わかめ・しょうがをあえる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、合わせ酢の味付けや種類を調整する

胃の不快感があるとき

酢や具が粘膜に刺激となる場合があるので、消化のよい具を選び、合わせ酢もだしで割るなどして調整する

開口障害があるとき

やわらかく消化のよい具を選び、食べやすい大きさに切る

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

下痢のとき

酢が刺激となる場合があるので適しません



酢

は、さわやかな味をもつ調味料として、さまざまな料理に使われますが、主成分は酢酸で、次のような大きな役割をもっています。

①唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させ、消化吸収を促進する ②ビタミンCの破壊を防止する働きがあるので、野菜やくだものを食べるときに酢を使うことで、ビタミンCを守る働きをする ③体内では疲労物質といわれる乳酸を分解してくれるので、気分をすっきりさせたり、体調を整える効果がある ④抗菌力、防腐効果が強いので、魚などを酢洗いしたり、酢漬けしたりすることで鮮度を保つことができる。

アレンジ

- 酢は健康によいと言われています。酢の物などで上手に摂取してみましょう。
- 基本的な三杯酢から、少し工夫をした合わせ酢まで紹介します。

【 合わせ酢の作り方 】

二杯酢	海藻や魚介類の酢の物にあう 合わせ酢	酢 大さじ 2 しょう油 大さじ 1 だし汁 大さじ 2 塩 少々
三杯酢	ほとんどの酢の物にあう合わせ酢 (甘みが薄い合わせ酢)	酢 大さじ 1 みりん 小さじ 2 塩 少々 しょう油 小さじ 1 だし汁 小さじ 1
甘酢	甘酢漬けに使用される合わせ酢	酢 大さじ 3 砂糖 大さじ 1 みりん 大さじ 1 だし汁 大さじ 1 塩 小さじ 1/2
寿司酢	寿司飯用の合わせ酢	(米 3 合に対しての分量) 酢 大さじ 4 と 1/2 砂糖 大さじ 2 塩 大さじ 1/2
梅酢	梅の酸味が利いた合わせ酢	酢 小さじ 1/2 砂糖 小さじ 1/2 梅の裏ごし 1/2 個 みりん 小さじ 1/2
黄身酢	卵の黄身を使った濃厚な合わせ酢	酢 大さじ 1 砂糖 小さじ 1 卵黄 1 個 みりん 小さじ 1/2 だし汁 小さじ 1
みぞれ酢	大根おろしやきゅうりおろしの水気を 切って、三杯酢に加えたもの	大根おろし 3/4 カップ 三杯酢 3/4 カップ
ナッツ酢	ナッツを加えた三杯酢	クルミまたはピーナッツ 大さじ 4 (細かくすりつぶしたもの) 三杯酢 大さじ 5

この他にも、いろいろな合わせ酢があります。



ほうれん草のおひたし

🕒 10分 🍷 21kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ほうれん草 1/2 束
削り節 適量
しょう油 適量

1. ほうれん草を熱湯でゆでる。ゆであがったら、流水にさらして冷やす。
2. 水気を切ってから食べやすい長さに切り分け、削り節としょう油をほうれん草の上にかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をしたり、じゃこなど素材に味のあるものを加えたりする



アレンジ

- のり・釜揚げしらす・じゃこ・桜エビなど、一緒にあえる具を工夫してみましょう。
- あえる調味料も、わさび醤油・酢醤油・だし割り醤油・ごまあえ・ピーナッツあえなど、味に変化をつけてみましょう。

便利メモ



* “簡単！ポリ袋(パック料理)レシピ: 1人分ゆでほうれん草の作り方”

ほうれん草を水で洗い、水気が残ったまま冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れ、袋の口をあけたまま電子レンジ(500W)で1分20秒(ほうれん草 100g=8株くらい当たりにつき)加熱し、流水にさらして水気を切ります。



* 冷凍保存

ゆでたほうれん草を冷凍袋(フリーザーバッグ)に入れ、冷凍庫で保存します。使うときは、電子レンジ(500W)で約3分加熱します。



高野豆腐の煮浸し

🕒 30分 🍷 63kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

高野豆腐	10g	酒	小さじ 1/4
チンゲンサイ	20g	塩	少々
砂糖	小さじ 1/2	だし汁	少々
しょう油	小さじ 1/3	みりん	小さじ 1/4

1. 大きめのボウルに、約50度のお湯をたっぷり用意する。
2. 1に高野豆腐を浮かばせるように入れる。(1～2分)
3. 十分にお湯を含んだら、水気を軽くしぼる。
4. 高野豆腐をひと口大に切り、鍋にだし汁・調味料を合わせて煮立て、高野豆腐・チンゲンサイを入れて弱火で20分くらい煮る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



高野豆腐とは？

高野豆腐とは、豆腐を冷凍乾燥させた保存食です。冬場に豆腐を外に放置してしまったことから偶然に製法が発見されたと言われています。

高野山で製造される凍り豆腐が、精進料理の1つとして全国に広まったものとされていますが、東北地方にも凍み豆腐(しみどうふ)と呼ばれる同じ製法の保存食があります。

高野豆腐と呼ばれるに至ったのは、江戸時代において高野山の土産物として珍重されたからと言われています。



冷や奴

🕒 10分 🍷 59kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

豆腐	適量	万能ねぎ	少々
しょうが	少々	お好みのたれ	適量
削り節	少々		

1. 豆腐を皿に盛り、しょうがはすりおろし、万能ねぎは小口切りにして、削り節と一緒に豆腐の上にのせる。
2. しょう油やぽん酢など、お好みのたれをかける。

白血球減少のとき

薬味は加熱しないので、保存状態に注意し、よく洗う



アレンジ



- 蒸し鶏をのせて棒々鶏風にしたり、肉みそをのせて麻婆冷や奴や、オクラ・ツナなど好きな具をのせたりするのもよいでしょう。
- たれも、ごまだれ・マヨネーズ・市販のドレッシングを活用してみましょう。
- 湯豆腐や煮奴など、温かい調理法も試してみましょう。
- 豆腐サラダ・豆腐あんかけ・白あえなど、豆腐を使ったレシピをいろいろ工夫してみましょう。

大

豆は、たんぱく質・脂質ともにその含有量が多いことから、動物性食品の代わるものとして「畑の肉」と呼ばれてきました。

また、大豆たんぱくによるコレステロール低下作用や、大豆サポニンによる動脈硬化抑制作用、イソフラボンなどの機能成分による骨粗しょう症抑制や、抗がん作用があると言われています。

大豆たんぱくは、米のたんぱくに不足している必須アミノ酸のリジン・スレオニンを十分含んでいるため、大豆と米の組み合わせは必須アミノ酸のバランスをよくします。



茶碗蒸し 市販品も便利!

🕒 30分 🍷 65kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵	25g	鶏ささみ	10g
だし汁	75cc	酒	少
塩	少々	しょう油	々
三つ葉	適量		少
			々

1. 鍋にだし汁・塩・しょう油・酒を入れてひと煮立ちさせ、煮立ったら火から下ろし、あら熱をとる。
2. 1に溶きほぐした卵を入れ、こし器でこして、卵液を作る。
3. 鶏ささみは、しょう油と酒に漬けておく。
4. 器に3を入れ、2の卵液を注ぎ、三つ葉をちらす。
5. 蒸気の上がった蒸し器に4を入れ、布巾をかけてふたをし、強火で1〜2分、その後弱火で10分蒸す。(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



アレンジ

- 鶏肉やエビ・カニ・わかめ・野菜など、中に入れる具材を工夫しましょう。
また、いろいろな具をあんにして、かけてもよいでしょう。

茶

碗蒸しは、卵を用いた代表的な料理ですが、その調理には手間と時間がかかります。最近はお湯や電子レンジなどを用いて温めるだけで簡単に食べられる、調理済みの茶碗蒸しが販売されています。



冷たい茶碗蒸し

🕒 50分 🍷 46kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵	25g	しょう油	適量
酒	大さじ 1	青菜	少量
塩	少々	だし汁	75cc
【A】			
しめじ	適量	塩	少々
だし汁	大さじ 1	みりん	少々
水溶き片栗粉	適量	しょう油	小さじ 1/2

- 鍋にだし汁・酒・しょう油・塩を入れ、ひと煮立ちさせ、あら熱をとったら溶きほぐした卵を入れ、こし器でこして、卵液を作る。
- 1の卵液を器に注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、布巾をかけてふたをし、10分ほど蒸す。
(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)
- 水溶き片栗粉以外のAの調味料をさっと煮立て、しめじが煮えたら水溶き片栗粉でゆるくとりみをつける。
- 茶碗蒸しが蒸し上がったたら、あら熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。
- 冷えたら3をかけ、ゆでた青菜を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

味がわからず卵の味付けだけで調整できなければ
濃いあんなどをかけてもよい



卵

は、ビタミンCと食物繊維を除く栄養素をバランスよく含む完全栄養食品と言われます。

また、卵白中のレシチンというリン脂質に、血中コレステロールを除去する作用があります。

卵のたんぱく質には、熱凝固しやすい性質があります。ゆで卵・ポーチドエッグなどは、この熱凝固性を利用した調理法です。凝固する温度は卵黄が65～70度で、卵白は70～80度です。この特性を利用したのが温泉卵です。





小田巻き蒸し

🕒 20分 🍷 161kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

ゆでうどん	1/3 玉	鶏ささみ	10g
ゆでエビ	2 尾	青菜	適量
卵	1/2 個	だし汁	1/2 カップ
塩	少々	しょう油	小さじ 1
酒	大さじ 1/2		

1. 鶏ささみは筋をとり1cm幅に切る。青菜は熱湯でゆでる。
2. 鍋にだし汁・酒・しょう油・塩を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
3. 2のあら熱をとり、溶きほぐした卵に加え、こし器でこして、卵液を作る。
4. 器にゆでうどん・ゆでエビ・鶏ささみを入れ、3の卵液をそそぐ。
5. 4を蒸気の上だった蒸し器に入れ、布巾をかけてふたをし、弱火で10分蒸す。(楊枝をさし、澄んだ汁が出ればできあがり)
6. 蒸し上がったたら、ゆでた青菜を飾る。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、味の調整をする

味がわからず卵の味付けだけで調整できなければ

濃いあんなどをかけてもよい

においが気になるとき

しばらく冷ましてから食べる



小田巻き蒸しとは？

大阪船場あたりの問屋街でよく食べられていた家庭料理に「小田巻き蒸し」があります。「苧環(おだまき=紡いだ麻糸を巻いて玉にしたもの) 蒸し」とも呼ばれ、冠婚葬祭などの晴れの日には欠かせないものでした。



温泉卵 市販品も便利！

🕒 30分 🍷 76kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

卵 1個
だし汁 適量
しょう油 適量
みりん 適量

保温性があり、ふたのできる器
(卵が1個すっぽり入る大きさ)

1. ふたのできる器に熱湯を注ぎ、卵をそっと入れてふたをする。
2. お湯の温度を70度ほどに保ち、20分程度放置する。
3. 2の卵を器に割り入れ、だし汁・しょう油・みりんを合わせてかける。

※ 温度が途中で下がることもあるので、下がるようなら熱湯をつぎ足すか、少し長めに漬けておく。

白血球減少のとき

卵の加熱が不十分なため、適しません



便利メモ

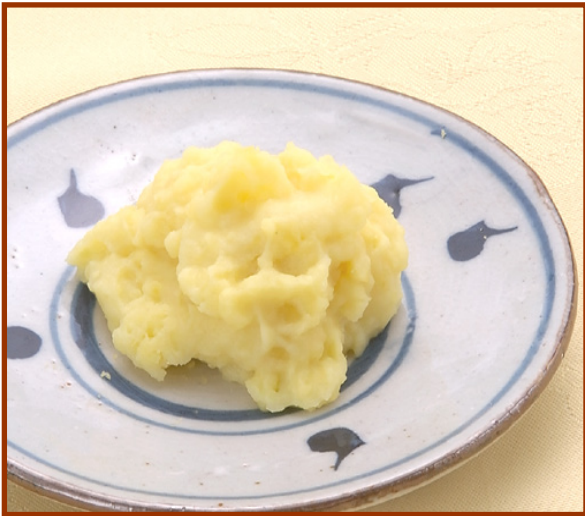


✳️ 市販の温泉卵を常備しておくと便利。



✳️ 電子レンジ レシピ

- ① 少し深めの耐熱性のカップに、水 150cc と卵をひとつ割り入れます。
- ② 破裂防止のため黄身を楊枝などで、ひと刺ししてから、ラップをして電子レンジ (500W) で1分加熱します。長時間加熱すると、黄身が破裂する場合がありますので、注意しましょう。



スイートポテト風

🕒 20分 🍷 283kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

さつまいも	100g	バター	大さじ 1
砂糖	大さじ 1	牛乳	40cc

1. さつまいもを蒸かして、熱いうちに裏ごしする。
2. 鍋に 1 を入れ、バター・砂糖を加え、牛乳を少しずつ加えながらなめらかに仕上げる。

※ 盛り付ける器に、さつまいもの皮を利用すると、視覚的に季節感を感じ、よりおいしそうに見える効果があります。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、砂糖を控えるなど味の調整をする

膨満感のとき

ガスを発生させやすいので、いも類は適しません



便利メモ



* 電子レンジ レシピ

- ① さつまいもを水で洗い、水気がついたままラップで包み、電子レンジ (500W) に10分かけます。
- ② 途中でさつまいもの上下を返して、まんべんなく熱を通せば、電子レンジでも簡単にさつまいもを蒸すことができます。しかし、甘みが十分に引き出せないため、蒸かしたものより、少し甘みが控えめになります。



アイスクリーム



材料 (1人分)

市販のアイスクリーム

市販のアイスクリームは、様々な種類や味があります。さらにひと工夫してみましょう!

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる



アレンジ

- コーヒー・紅茶・抹茶などのドリンクに入れて、フロートにしてみましょう。
- バナナなどのくだものと一緒に、ミキサーにかけると簡単にシェイクができます。
- 煮あずきや栗の甘露煮と一緒に、軽くミキサーにかけると和風デザートになります。
- フレンチトーストやホットケーキにのせても、おいしく食べられます。
- フルーツの缶詰や、いちごやバナナなどの季節のくだもの、クッキーやカステラなどと一緒に盛り付けたり、飲み物に入れたりアレンジしてみましょう。
また、デコレーションすることで、華やかになります。



ア

イスは、牛乳・乳製品などに空気を混合し、凍結させたもので、乳固形分3%以上のものをいいます。乳脂肪分8～12%のものをアイスクリーム、乳脂肪分6%ほどのもので乳脂肪分の一部を植物性脂肪に置換したものをアイスマルク、乳脂肪分3%ほどでおもに植物性脂肪を使っているものをラクトアイスといいます。



レモンシャーベット

🕒 180分 🍷 205kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

レモン果汁 50cc
砂糖 50g
水 200cc

1. 鍋に水と砂糖を入れ、火にかけ、砂糖を溶かす。溶けたらあら熱をとる。
2. 1にレモン果汁を加え、容器に入れ、冷凍庫に入れる。
3. 少し固まったら、全体的にかき混ぜる。これを3～4回繰り返す。

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる

白血球減少のとき

調理する手や具・保管する時の衛生に注意



アレンジ

- ジュースやサイダーをそのまま容器に入れ冷やし固めると、簡単にシャーベットができます。
- シャーベットを固くせずに少しやわらかめに仕上げれば、スムージー (シェイクよりなめらかな飲み物) になります。
- 洋酒を入れると、ひと味違った味と香りを楽しめます。
- レモンをお好きなフルーツに変えて、作ることもできます。
- 砂糖やお酒の量が多いと、固まりにくくなります。
- 市販のシャーベットにフルーツを合わせるのもよいでしょう。
- 保存するときは、乾燥しないよう密閉容器に入れ、冷凍しておきましょう。また、なるべく早めに食べましょう。

トマトシャーベット

🕒 180分 🍷 84kcal



🍴 材料 🍴 (1人分)

トマト(完熟) 1個
グラニュー糖 大さじ1
レモン果汁 小さじ1/2

1. トマトは皮に切れ目を入れ、沸騰した湯の中に10秒程入れ、冷水で冷やしてから皮をむき、粗く刻む。
2. ミキサーに1とグラニュー糖とレモン果汁を入れ、なめらかになるまでミキサーで混ぜ合わせる。
3. 2を容器に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
4. 少し固まったら、全体的にかき混ぜる。これを3~4回繰り返す。

胃の不快感があるとき
下痢のとき

冷たいので注意して、ゆっくり少しずつ食べる

白血球減少のとき

調理する手や具・保管する時の衛生に注意



ト

トマトは、ナス科トマト属の植物で、原産地は南アメリカ大陸のペルーやエクアドルなどを中心とした、アンデス山脈周辺の高原地帯とされています。

日本には江戸時代の寛文年間頃に長崎に伝わったのが最初とされています。青臭く、また真っ赤な色が敬遠され、当時は観賞用で「唐柿」と呼ばれていました。日本で食用として利用されるようになったのは明治以降で、さらに日本人の味覚にあった品種の育成が盛んになったのは昭和に入ってからになります。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、がんを防ぐ効果があるとも言われています。酸味が胃液の分泌を促進し、たんぱく質の消化を助け、高血圧の予防にも効果があるカリウムを含み体内の余分な塩分を排出してくれます。またビタミンCはコラーゲンの形成に役立ち、細胞を丈夫にしてくれる働きをもっています。



くずゆ



10分



72kcal



材料

(1人分)

くず粉	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
水	1 カップ
ジュース	大さじ 1 と 1/2
(お好みのもの)	

1. 鍋に水・砂糖・くず粉を入れ溶かし、弱火にかけてとろみが出るまでかき混ぜる。
2. 仕上げにジュースを混ぜる。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、混ぜるものを変えるなど味の調整をする



アレンジ

- ジュースの代わりに、コーヒーや抹茶を混ぜたりするのもおすすめです。
また、いろいろな味のくずゆが市販されています。

葛

湯(くずゆ)は、葛粉から作り、とろみがあるため冷めにくく、体が温まり、消化のよい飲み物です。葛の根(葛根)には、イソフラボン誘導体であるダイゼイン・プエラリンなどが微量に含まれており、発汗・解熱・鎮痙(ちんけい)(けいれんを静める)作用などがあると言われますが、精製された葛粉にはこれらの成分はあまり入っていません。

しかし、初期の風邪の寒気を和らげ、熱をとり、喉の渴きをいやし、下痢などにも効果があるとされ、民間療法として伝統的に用いられています。



きな粉ミルク

🕒 5分 🍷 202kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛乳	150cc
はちみつ	大さじ 1
きな粉	大さじ 1

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具の衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- 抹茶やココアなどを混ぜて、味に変化をつけるのもおすすめです。

き

な粉は昔から食されていたようで、奈良時代の本には「きな粉」という言葉が載っているそうです。お菓子に使われるようになったのも古く、きな粉を使った有名な和菓子「安倍川餅」は、1800年頃の江戸時代に「府中名物」として紹介され広く親しまれていたようです。

きな粉は、「畑の肉」と呼ばれる大豆の栄養素を丸ごと含んでいるので大変栄養価が高く、消化のよい食品です。



いちごミルク

🕒 5分

🔥 162kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

牛乳 150cc
いちご 5粒程度
砂糖
または はちみつ 大さじ 1

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
※ 凍らせたいちごを使えば、より冷たいジュースができます。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- いちごをバナナやマンゴーなど、いろいろくだものに変えてみるのもおすすめです。

牛

乳は、消化がよくカルシウムを手軽に摂れる栄養バランスのよい食品です。

日本人に最も不足しているといわれるカルシウムが、牛乳には100gあたり100mgも含まれています。カルシウムは吸収されにくい栄養素といわれますが、牛乳のカルシウム吸収率は40～70%と高く、神経の高ぶりやイライラをしずめる他、骨を丈夫にする働き、動悸や心拍数を安定させる効果があるとされています。

しかし、日本人には牛乳不耐症の人が多く、牛乳を飲むと下痢や便秘をおこすことがあります。これは、牛乳の中の乳糖を分解する酵素が不足しているからです。

そんなときは、牛乳を一度沸騰させたり、乳糖を分解処理した乳糖分解乳（低乳糖牛乳）を少しずつ飲んだりしてみましょう。



ミルクセーキ



5分



227kcal



材料

(1人分)

牛乳	120cc
バナナ	1/4 本 (なくても OK)
砂糖	大さじ 1
卵黄	1 個 (衛生的に安心なもの)
バニラエッセンス	適量

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません

白血球減少のとき

生の卵黄を使用するため、適しません



アレンジ

- バナナをいちごや桃 (缶詰) に変えてみるのもおすすめです。
- バナナの代わりに抹茶を入れると、和風 (味) になります。



ミルクセーキは、その名前のとおり牛乳で作られる飲みものです。

牛乳・卵黄・砂糖・バニラエッセンスを混ぜて作るものを「フレンチスタイル」と呼び、牛乳・アイスクリーム・砂糖・バニラエッセンスを混ぜて作るものを「アメリカンスタイル」と呼びます。

また、牛乳を温めて作られるものを「ホットミルクセーキ」と呼びます。



ヨーグルトシェイク



5分



191kcal



材料 (1人分)

牛乳	50cc
ヨーグルト	50cc
バナナ	1/4 本
バニラアイス (小)	1 個

1. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、甘さを控えるなど、味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

白血球減少のとき

調理する手や具などの衛生に注意

下痢のとき

一般的に牛乳は適しません



アレンジ

- バナナをいちごや桃 (缶詰) に変えたり、牛乳をオレンジジュースに変えたりするといろいろな味が楽しめます。

ヨ

ーグルトは、牛乳や脱脂乳に2～3%の乳酸菌を加え、4度前後で発酵させて作られています。乳酸菌は善玉菌を増やし腸の健康を保ちます。

“ブルガリア”で有名なヨーグルトはブルガリアで長寿食として親しまれ、ケーキやドレッシングの材料として使われていて、プレーンタイプをはじめ、加糖タイプや果肉入りなどがあります。



にんじんジュース

🕒 5分 🍷 169kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)

にんじん 2本
はちみつ 適量

1. にんじんを水でよく洗い、3～4cmの乱切りにし、ジューサーにかける。
お好みではちみつを入れる。

※ にんじんだけで飲みにくい場合や、ミキサーを使用する場合は、りんごやオレンジジュースと一緒に入れてみましょう。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、混ぜるものを変えるなど味の調整をする

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要



アレンジ

- 症状によって、セロリやトマトなどの野菜や、オレンジなどの果物を入れてみたり、はちみつや砂糖などを入れてみたりしてみましょう。また、牛乳や豆乳を使ってミルクセーキにしてみてもいかがでしょうか。
- 残ったにんじんのすりカスは、卵焼きやカレー、ケーキやクッキー、マフィンなどに入れると、食物繊維をとることができます。



に

にんじんの橙色の色素はカロテン (carrot が語源)、赤色はリコピンで、共に抗酸化作用が高く生活習慣病予防に有効と、われています。

カロテンはプロビタミンAと呼ばれ、体内でビタミンAに変換されます。色の濃いもののほうが、カロテンが豊富で、特に皮のすぐ下の組織に多く含まれているので、薄くむくか、きれいなものは皮付きのまま調理しましょう。選ぶときには皮につやとほりがあり、表面がなめらかなものにするとういでしょう。



ハニーレモン

🕒 5分 🍷 73kcal

🍴 材料 🍴 (1人分)



レモン果汁 大さじ2
(市販のレモン果汁を使うと便利)
はちみつ 適量
お湯 150cc

1. レモン果汁と、はちみつをコップに入れる。
 2. お湯を注ぎ入れ、はちみつを溶かす。
- ※ 冷やすとさっぱりして、さらに飲みやすくなります。

味覚に障害があるとき

症状に応じて、酸味や甘みの調整をする

胃の不快感があるとき
下痢のとき

レモンなどの柑橘類が、粘膜に刺激となりしみる場合がある
ので、薄めたりホットにしたりするなどして、ゆっくり飲む

開口障害があるとき

飲みやすいようにストローを使うなど配慮が必要

口やのどの炎症・口内乾燥のとき

レモンなどの柑橘類が粘膜に刺激となり、しみる場合があるので、適しません



アレンジ

- 柑橘系のくだもの(グレープフルーツ など)を使うと、さっぱりします。
- 生しぼりジュースは、しぼったらすぐに飲むようにしましょう。食材によってはすぐに変色します。
- 市販されている果汁やインスタント製品を利用すると簡単にできます。

注) イレッサ服用中、グレープフルーツジュースは控えてください。



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・・・・・・・・・・	111
4.	においの変化・・・・・・・・・・	117
5.	口やのどの炎症・口内乾燥・・・	121
6.	胃の不快感・・・・・・・・・・	125
7.	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

症状に合わせて、食生活の工夫を紹介しています。

1 食欲不振

食欲不振は、がんやその治療によって生じる最も一般的な症状といえます。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で、つわりのようなむかつき・便秘・食欲不振などが続き、この先自分のからだはどうなっていくのか不安だった。
- 抗がん剤でからだがだるく、昼から横にならないといけないし、食欲もない。無理して少しでも食べるようにしている。
- 抗がん剤で食欲がなくなり、困っている。
- 抗がん剤の副作用で食欲低下があり、病院食はほとんど食べられない。
- 治療で食事ができなくなり苦しかった。
- 治療の回数が増すごとに、においにとっても敏感になり、注射後3日間は、食事もありとらずおう吐もあり寝たきり生活だった。
- 食欲がなくて食事が進まず、体重が減少して増えず、体力も落ちていて今後の生活が心配。
- 放射線治療の副作用で食欲がなく悩んだ。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事が少ししか入らないので不安だった。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

治療中は、食事が大切とわかっていても、食欲がなくなり食べられなくなることがあります。原因や症状は人により様々ですが、少しでも食事がとれるよう、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする
- 気分のよいときに、食べられるものを食べる
- 栄養補助食品を利用する
- 口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

食欲不振の原因が明らかならば、それを改善する工夫をする

様々なことが原因で起こる食欲不振ですが、原因がわかると対処法が見つかる場合もあります。どんなことが原因で自分が食欲不振になっているのか、もう一度考えてみましょう。

食欲不振は様々なことが原因で起こります。

例えば…

- 治療（手術・抗がん剤治療・放射線療法 など）
- 精神的な動揺・ストレス
- 既往疾患
- がん

などが、食欲に影響を与えられます。

また、他の症状に伴って起こることもあります。

例えば…

- 吐き気・おう吐・味覚障害・嗅覚障害・口内炎・口内乾燥・咀嚼・嚥下^{そしゃく えんげ} 障害・胸やけ・下痢・便秘・発熱・全身^{けんたい} 倦怠感・腹部膨満感 など

どんなことが原因で食欲がなくなっているのか考え、それに応じた対応をしましょう。

他にも、自分で原因と思われることがありましたら、メモしておきましょう。
原因が見つからない時ときは、担当医や看護師などに相談してみましょう。



気分のよいときに、食べられるものを食べる

治療中は正常細胞へのダメージも強く、通常よりもエネルギー量を必要とするため、体力を維持するための食事は重要です。けれども、栄養面や体力にこだわりすぎていると、食べることが「義務感」となり、かえって食べることが苦痛になってしまいがちです。食事の基本的なルールはあまり気にせず、気分のよい時に食べられるもの、好きなものを食べるという気持ちを持ちましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

もち・おはぎ

エネルギーにもなり、比較的消化のよい食品のひとつにもちがあります。もちは粘りけがあり、のどにつかえやすいので、つかえないように食べやすい大きさに切って調理するなど工夫をしましょう。

大根おろしや削り節、きな粉にからめて食べたり、お雑煮やお汁粉のように煮込んで食べたりするのもよいでしょう。また、エネルギーを更にたくさんとりたいときは、揚げもちにするのもよいでしょう。

汁物

手軽にたくさんの種類の食品をとる方法として、みそ汁やスープのような汁物をお勧めします。いろいろな食品を一緒にとることで、相互作用が引き出され栄養価が高まります。また、温かいスープや冷たいスープなど工夫して食べてみましょう。

カレーライス・めん類・酢の物

香辛料や味の濃いもの、酸味などで食欲を刺激することもあります。

プリン・茶碗蒸し・豆腐・山いもなど

食べられるようであれば、たんぱく質が多く含まれている食品を加えるとよいでしょう。また、のどごしをよくするのも、お勧めです。

例えば、豆類・鶏肉・卵などが比較的加えやすいといえます。

季節のくだもの・野菜ジュース

何種類かのくだものや野菜を組み合わせ、効率よく栄養をとることができます。旬のものなどを取り入れ、おいしく飲みましょう。

ただし、あまり甘くしすぎないように気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

患者さんの声

食べたい、食べてみようと思うものは・・・



くだもの



サンドイッチ



生野菜



酢の物



アイスクリーム



お茶漬け



めん



梅干し



シャーベット



おにぎり



おじや



カレーライス

- のどごしのよいもの
- 酸味のあるもの
- 味付けの濃いもの
- 冷たいもの
- 食べやすいもの

などが、比較的皆さんに好まれています。(※個人差があります)

すぐに食べられる工夫

食事の時間にこだわらず「今なら調子も少しよいし、食べられそう」というように、自分の体やこころに問いかけて、気分のよいときに食べられる工夫をしましょう。

- 好きなものや食べられそうなものをいつも近くにおいておくと、気分のよいときにすぐに食べられます。
- おむすびやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときにレンジで温めて食べられます。
また、気分のよいときに作り置きしておくといでしょう。
- 食べられそうなものや食べやすかったものを覚えておいたり、作る人に伝えたりするとよいでしょう。



栄養補助食品を利用する

食事に対する基本的姿勢としては、“食べられるときに食べられるものを”ですが、重度の体重減少またはそう予想される場合は、濃厚流動食（バランス栄養飲料）や他の補助食品などで栄養状態を維持・向上する必要があります。



「栄養補助食品」とは、一般的にはビタミンやミネラルなどのサプリメントがよく知られていますが、通常の食事で必要な栄養が得られない場合に、効率よく栄養を補うために用いるものです。

また、最近の栄養補助食品は、種類や形状、味も豊富になりました。中には、お茶・あずき・黒豆・コーンスープなどの味もあり、飲みやすく摂取しやすいドリンクタイプもあります。

＜栄養補助食品の購入方法＞

「栄養補助食品を買おうと思ったけれど売っていません。どこで買えばいいの?」というような声をよく耳にします。残念ながら、これらの栄養補助食品は、一般のスーパーなどで買えないものが多いのが事実です。

ですが、通信販売などシステムは充実していますので、受診病院の管理栄養士に相談して業者を教えてくださいのもよいでしょう。

濃厚流動食品をそのまま飲めない、一度に飲めないときは…

濃厚流動食品を料理に加えて、アレンジしてみましょう。

【アレンジ例】



カップケーキ



ゼリー・プリン



スープ



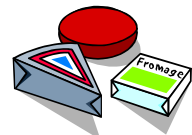
アイス・アイスクューブ

口に合う、たんぱく質豊富な食品を探す

患者さんの多くは食欲不振などの症状から低栄養状態になり、食べやすいものとして糖質系（めん・パン・くだもの など）が中心になりがちです。そのため、たんぱく質の補給がとても重要になります。けれども、実際にはたんぱく質を多く含む食品は、においなどから敬遠されがちです。患者さんの口に合うもので、たんぱく質が豊富に含まれる食品を探してみましょう。

チーズ

- 料理にのせて焼いてみましょう
パン・ハンバーグ・ホットドック・ピザ・肉・魚・野菜・卵
- すり下ろして料理にかけてみましょう
スープ・ソース・グラタン・野菜・マッシュポテト・パスタ
- サラダに混ぜてみましょう
- 料理に加えてみましょう
パスタ・オムレツ・炒り卵・カレー
- おやつに加えてみましょう
チーズケーキ・ホットケーキ・クレープ



牛乳・ヨーグルト

- 飲み物や料理に使ってみましょう
カレー・シチュー・グラタン・卵焼き・スープ・ホットケーキ・ヨーグルトサラダ
- インスタント食品に加えてみましょう
シリアル食品（コーンフレーク など）・スープ・ココア
- その他
ドレッシング
魚や肉の下味に
ヨーグルトシェイクやヨーグルトアイスなどデザートに



豆・豆腐

- 煮たり裏ごししたりして食べてみましょう
茶碗蒸し・あんこ・プリン
- 料理に加えてみましょう
カレー・グラタン・ハンバーグ・煮物・炊き込みご飯



たんぱく質とは？

骨や筋肉を作る、エネルギー源になる

たんぱく質は、体内で血液や筋肉、臓器・骨などの構成成分となり、**生命を維持するためにはなくてはならない栄養素**です。

たんぱく質は、まずアミノ酸に分解され、最終的に身体の各部分に適したたんぱく質に作り変えられます。たんぱく質は約20種類のアミノ酸の中から作られていますが、そのうち9種類は人間の体内で作れず、食品から摂取をしなければなりません。これを「必須アミノ酸」と呼び、どれか1種類が欠けても、骨や血液を作るのに必要なたんぱく質を作ることができません。

たんぱく質が不足すると、スタミナ不足や病気への抵抗力がなくなり、身体全体の機能低下をもたらします。また、脳への働きが鈍ったり、貧血になったりします。たんぱく質の不足が長期にわたれば、生命そのものが維持できなくなります。

しかし、たんぱく質は、糖質や脂質のように体内に貯蔵する仕組みがないため、過剰摂取分は尿へと排出されます。

そのため、とりすぎは腎臓に負担をかけることになりますので、注意しましょう。

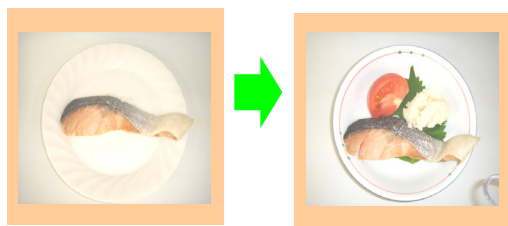
たんぱく質は、主に…

肉・魚介・大豆・卵・乳製品 などに多く含まれています。

プラスワン+1

食欲は食べる場所や雰囲気などによっても変わります。庭やベランダなど、いつもと違う場所での食事や、家族・友人と楽しく食事をするなど、気分を変えてみるのも食欲増進に効果的です。いろいろな工夫をしてみましょう。

視覚的な工夫



付け合わせや食器の柄などの色も食欲を増す効果があります。付け合わせは、食べられずに残すことになっても構わないと割り切り、それがあつて少しでも食べたいという気持ちにつながると考えるようにしましょう。

食感的な工夫

温かいものよりも、冷たいものの方が比較的食べやすいと感じられます。冷たくてもおいしく食べられるものを、メニューに取り入れてみましょう。



ミニ情報

目覚めの一杯

朝、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースなどを飲むと、胃を目覚めさせることができます。また、すっぱい食べ物を口に入れると更に効果的です。梅茶やオレンジジュース、ヨーグルトドリンクなど、酸味のあるものは胃液の分泌を促進します。特に、梅干しは唾液の分泌を促進し、胃酸を中和するので、胃もたれしているときには最適です。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

食べることは大切

長期間食事をしないと、腸の粘膜が^{いしゅく}萎縮してしまいます。腸の粘膜が萎縮すると、細菌が腸管粘膜を通過しやすくなり、免疫力が低下すると言われています。

これを防ぐためにも、食べられるときに少しずつでも口から食事をとることは、とても大切なことです。

2 吐き気・おう吐

吐き気やおう吐は、治療をしたら必ず起こるわけではありません。また、人によってその症状の有無や程度は様々です。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療による吐き気でとても苦しんだ。
- 抗がん剤治療の副作用で激しい吐き気があり何も食べられず、体重が減少し、自分が自分でなくなってきたような毎日だった。
- 抗がん剤でおう吐が1週間くらい続くと、今後の副作用の状態が通院や仕事にどのような影響を与えるかを心配している。
- 抗がん剤治療による吐き気、食欲不振などがとてもつらく病院から抜け出したい気持ちだった。
- 治療で吐き気があり、吐き気止めを飲んでも精神的に吐き気をもよおしてしまい、つらかった。
- 月3回の抗がん剤の副作用で吐き気がひどく、治療をやめようかと思った。
- 抗がん剤の副作用による吐き気と、それに伴う食欲不振が体調をくるわせている。
- 副作用による吐き気が激しく、自分をどうしてよいかわからなくなるほどの状態を経験した。
- 放射線治療の副作用で吐き気があり、食欲もなく悩んだ。

吐き気・おう吐は、おう吐 ちゅうすう 中枢 が刺激されて起こります。緊張・不安など精神的な面や、不快なおい・音・味覚などが誘因となることがあります。

「治療＝吐き気やおう吐」というイメージをあまり強くもたず、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる
- 少しずつ数回に分けて食べる
- 胃への負担の少ない食品を選ぶ
- 治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える
- おう吐がある場合、1～2時間食事を控える
- 水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する
- 食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気・おう吐のパターンから、タイミングをみて食べる

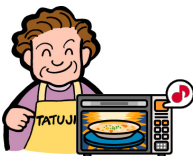
吐き気やおう吐が起こるパターンを知り、「いつ、どのようなときに吐き気やおう吐が生じるのか」に注意し、比較的調子のよいときに食べるようにしましょう。

吐き気やおう吐のパターンと対応策



食事のまえ

食事の前に、レモン水や番茶などでうがいをすると、おう吐の予防になります。



調理しているとき

冷凍保存や惣菜を活用して、調理時間を短縮してみましょう。また、家の人に調理してもらうのもよいでしょう。



食事をしているとき

ゆっくりと食べましょう。また、室温程度の料理を食べましょう。(少し冷ますとにおいが減ります)



食事のあと

食後2時間は仰向けに寝ないようにし、身体を衣類で締め付けないようにして、ゆっくりとくつろぎましょう。

その他にも、自分の吐き気・おう吐のパターンや原因と思われることがあれば、担当医や看護師に相談して対応策を聞いてみましょう。

少しずつ数回に分けて食べる

吐き気があるときは、一度にたくさんのものを飲んだり食べたりせずに、少しずつ何回かに分けて食べるとよいでしょう。サンドイッチやおにぎり、寿司などひと口サイズに小さくして食べることをお勧めします。

また、食べるときには、よくかんでゆっくりと時間をかけて食べることも大切です。

- おむすびやおかずを小分けにするなどして、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、食べたいときに電子レンジで温めれば、すぐに食べられます。
また、気分のよい時に作り置きしておくともよいでしょう。
- 大きな器にたくさん盛り付けてしまうと、「こんなに残してしまった…」とか「これだけしか食べられなかった…」などと思ってしまうので、少しずつ盛り付け、いろいろな種類を用意してみるのもよいでしょう。



見ためで変わる

同じ量でも、食べやすくなります。



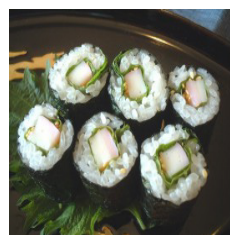
ご飯



おにぎり



いなり寿司



海苔巻き



パン



サンドイッチ



フレンチトースト



菓子パン

盛り付けで変わる

盛り付け方を工夫してみましょう



同じ量を食べた場合でも…

[1 人 前] : “残した… 食べられなかった…”という印象が、

[小 盛 り] : “食べられた! ほとんど食べられた!”という印象になります。

少量の盛り付けの方が、安心感・満足感が得られます！

胃への負担の少ない食品を選ぶ

胃の中に食べ物が長くとどまっていることで吐き気をもよおしたり、おう吐によって消化・呼吸の動きが低下したりすることがあります。そこで、なるべく胃の中にとどまっている時間が短い食べ物(炭水化物 など)を中心にとり、消化があまりよくない食べ物(繊維の多い野菜・脂質 など)は控え、胃への負担を軽くしましょう。

食べやすく、栄養をとりやすいもの

主食を変えてみる

米は、炭水化物を多く含んでいますが、炊きあがるときなどのにおいて吐き気を感じることがあります。そんな時は、主食をパンに変えてみましょう。パンは、小麦粉からできていて米と同様に炭水化物を多く含み、調理をしなくてもよいので手軽に食べられます。パンを選ぶときは、なるべくバター(脂質)の使用が少ないものを選ぶとよいでしょう。

また、その他にはスパゲッティ・そうめん・そば・うどんなどもお勧めです。

くだものを利用する

食事だけにとらわれず、くだものも食べてみましょう。くだものの中でも、バナナ・りんご・キウイフルーツ・パイナップルなどは、炭水化物を多く含んでいます。

缶詰で市販されている、桃・みかん・さくらんぼ・パイナップルなどを手軽に利用してみるのもよいでしょう。

シリアル食品を利用する

シリアル食品は、とうもろこし・米・大麦・小麦など炭水化物が多く含まれているものを主原料としていて、器に入れて牛乳や豆乳、ヨーグルトなどをかければすぐに食べることができます。

シリアル食品の中には、特定の栄養分を強化したものもありますので、手軽に利用してみるのもよいでしょう。

控えたほうがよいもの

- | | |
|----------------|-------------------------|
| ◆ 繊維の多い野菜 | たけのこ・ごぼう・れんこん・ふき |
| ◆ 香りの強いもの | ウド・セリ・にんにく・セロリ |
| ◆ 消化があまりよくないもの | きのこ類・こんにゃく・脂肪の多い肉
など |

治療前に軽く食事、治療後数時間は固形物を控える

治療時には満腹でも空腹でもよくなく、胃の中に少しものが入っているくらいが、吐き気やおう吐を起こしにくい最もよい状態とされています。

治療当日の食事

- 治療の開始時刻に合わせ、朝食を少なめにとるか、あるいは、朝食は普通にとり昼食を抜くなどの工夫をしましょう。
- 治療後数時間は固形物を食べることを控え、身体を楽にしましょう。
部屋の空気を入れ換えたり、音楽やテレビをみたり、好きなことをしながら気分転換をして、気持ちを落ち着かせましょう。

おう吐がある場合、1～2時間食事を控える

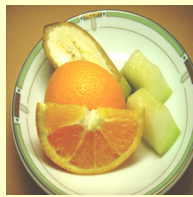
おう吐がある場合、消化管(食道や胃、腸 など)の粘膜が過敏になっていることがありますので、1～2時間食事を控えてみましょう。

患者さんの声

食べ始めるきっかけとなったものは…



ゼリー



フルーツ



シャーベット



ヨーグルト



スープ

この他、レモン水・氷・乳酸菌飲料 など

気分が悪く吐き気があるときは、だれでも食べられないものです。
「吐くのが嫌だから食べない…」「食べると吐いてしまうから食べない…」
と、食べることを自分で否定せず、食べられそうなときに食べればよいと心にゆとりをも
って、食べる気持ちを忘れないことが大切です。

食べるものすべてに栄養があります。
食べられそうなものや、好きなものを
少しずつ食べましょう。



おう吐がある場合、水分やカリウムなどの損失を考慮して補給する

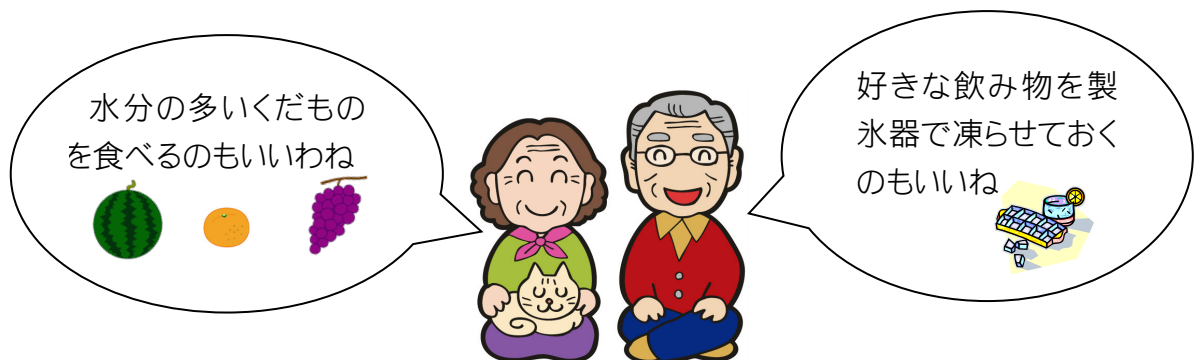
おう吐がある場合、水分と一緒に胃液などに含まれている電解質（カリウム・ナトリウム など）も体外に排出されてしまいます。

多量に水分や電解質が失われると、脱水症状を起こすこともあるので、食事がとれないときやおう吐が続くときは水分をこまめにとりましょう。

水分を上手に補給

< 水分を摂りやすいもの >

清涼飲料水（炭酸飲料・果汁飲料・茶系飲料 など） スポーツ飲料
お茶 水 スープ みそ汁 アイス 栄養バランス飲料



注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

おう吐したときは・・・

- おう吐したときは、吐物を誤って気管に飲み込んだり、窒息を起こしたりしないように顔を横に向けます。また、吐物は速やかに片づけてもらいましょう。
- 意識がはっきりしているときは、うがいをして不快感を軽減しましょう。レモン水や冷たい番茶などを使うと口の中がさっぱりします。

食べ物のにおいや環境に配慮する

吐き気やおう吐は、見た目やにおいなどが原因で起こることもあります。生活環境や調理方法なども、工夫してみましょう。

家・部屋などの生活環境で気になるにおい



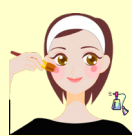
汗



たばこ



芳香剤



化粧・香水



ペット



家庭のゴミ

- 窓を開けて空気を入れ換えたり、音や光の刺激を抑えたりしましょう。
- たばこや香水などにおいの強いものは、できるだけ控えるように家族みんなで協力しましょう。
- 花や芳香剤などの香りも気分によっては気になることもありますので、香りの強いものは控えましょう。

食べ物で気になるにおい



ご飯の
炊けるにおい



魚の生臭さ



具材の種類が
多い煮物

- ご飯の炊けるにおいや粥のにおいなどは、吐き気を増強させることがあるようです。ご飯は冷凍保存して食べるときに電子レンジで温めると、においを抑えることができます。また、どうしても気持ちの悪い状態が続くときには、主食をパンやめんに変えることをお勧めします。
- 魚・野菜の煮物で具材の種類が多いと、においが混ざり合い、吐き気を起こしやすくなります。また、味が薄いものも吐き気を増強させることがあるので、だしを効かせるなど、味をはっきりさせる工夫が必要です。

3 味覚の変化（味覚障害）

味覚の変化により、苦味や金属味を感じる、味が無い、味が薄い、何を食べても甘く感じる、などがあります。

患者さんの悩み

- 薬のためか、口内が荒れて味覚がなく困っている。
- 抗がん剤で口の中の苦味、味の変化で悩んだ。
- 抗がん剤で、舌の感覚がなくなり、食べてもまずく感じる。ときには泥でも口に入れた感じがする。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、料理を作っても味がわからず困った。
- 放射線・抗がん剤治療で、味覚がなくつらい。
- 放射線治療で、唾液がほとんどでない、嗅覚がない、味覚がほとんどだめで料理も薄味でないとためである。
- 放射線治療で味覚が麻痺してなかなか戻らなかった。
- 放射線治療で味覚障害があり、つらい。
- 抗がん剤の副作用による味覚のおかしさや鈍さに悩んでいる。
- 味覚がなく何を食べても同じ味であることに現在も困っている。

治療中は、舌にある味を感じる部分（味^み蕾^{らい}）や、味を感じて脳に情報を伝達する神経が影響を受け、味覚が変わることがあります。また、口の中の粘膜障害によっても起こることもあり、患者さんの味覚の変化に対応していくことが、大切になります。

工夫のポイント

- 味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする
- うがいをしたり、あめをなめたりする

味覚の変化や症状に合わせて、味の調整をする

「味がしない」「味が薄すぎる」と感じるときは、味のはっきりした料理にしましょう。味付けがはっきりしている料理とは、味付けを濃くすることもそうですが、塩分を多くとったり砂糖を多く入れたりすることばかりを言うのではありません。味をはっきりさせるためのポイントを参考に工夫しましょう。

味をはっきりとさせる工夫

だしを効かせる

塩分を増やさずに、味をはっきりさせる工夫をしましょう。

- 削り節を煮出したあと、しばらくおいて冷ますことで、だしがよく出ます。
また、シチューにバターなどの乳製品を加えたり、煮物にみりんや酒を加えたりすることで味にコクが出ます。

ごま・ゆずなどの香りや、酢を利用する

酢の物にレモン・かぼす・ゆずなどをそえると酸味がよく効くようになります。

- アジを塩焼きではなく素焼きにして、レモンなどを搾って食べてみましょう。
しょう油をかけるときは、なるべく少量にするよう心がけます。また、片栗粉をまぶして揚げから酢醤油につけ、南蛮風にするのもよいでしょう。

食材のうまみをいかす

食材を増やすことで、具のうまみがたくさん出て味のはっきりします。

- 汁物を作るときは、みそやしょう油の量は普段通りで増やさずに、具の量や種類を増やしてみるのもよいでしょう。

味にアクセントをつける

味の変化が少しわかる場合には、味に変化をつけたりアクセントになるものをそえたりすることが効果的です。

- からし和え・ごま和え・梅肉和え・しょうが焼き・セロリやクレソンのサラダ・カレー風味など、多少の香辛料や香味野菜を用いて味に変化をつけるとよいでしょう。また、漬物などを味のアクセントにそえることも効果的です。

少し低温の料理にする

できたての温かいものを食べるよりも、少し冷めた程度の料理を食べる方がおいしく感じる場合があります。

- 肉じゃがやシチュー、茶碗蒸しなどは、冷ましてから食べてみましょう。

いつもと違う「まずい味」の食品は控える

苦味・薬のような味・金属のような味など、本来と違う味を感じたり、嫌悪感を覚えたりする食品や調味料は控えましょう。

- 塩味を控えめにしましょう。
- だしを効かせたり、ごまやゆずなどの香り、酢などを利用したりしてみましょう。
- 化学調味料の味が気になることがあるので、控えめにしましょう。

障害のある味覚があまり影響しない食品・料理

特定の味を強く感じる場合は、障害のある味があまり影響しないようにします。例えば、甘味を強く感じ、食べたものがすべて甘く感じてしまうような場合は、みりんや砂糖などの甘さを控えた味付けにしましょう。

また、食品そのものに障害となる味があるものは控えましょう。例えば、甘味を強く感じる場合は、干し柿やジャムのようなものは控えたほうがよいでしょう。

こんな場合は

味が濃すぎると感じる場合は…

- 状態に合わせて、薄味かだしのための調理にしてみましょう。
- 化学調味料(だし)を使用せず、天然のだしを利用してみましょう。

甘味に過敏になり、なんでも甘く感じる場合は…

- 砂糖やみりんを料理には使用しないようにしましょう。
- 塩・しょう油・みそなどを濃いめにしてみましょう。
- ゆず・レモン・酢などの酸味を利用してみましょう。

肉類の味を苦味や金属味とを感じる場合は…

肉類の味に変化が起きて食べられなくなった場合には、別の食品でたんぱく質をとることができます。

- チーズ・ヨーグルト・牛乳・アイスクリーム・ピーナッツバター など

特定の味を強く感じる場合は…

特定の味(苦味・甘味・塩味 など)を強く感じる場合は、だし煮やスープ煮のような調理法もお勧めです。

食品そのものが障害となる味のあるもの(ハムやソーセージ など)で、苦味を強く感じたり、干物などが塩味を強く感じたりするときは、障害となる味のあるものは控えましょう。



うがいをしたり、あめをなめたりする

口の中が汚れていると、味も変わってきます。歯磨きやうがいをすることで、口の中がさっぱりしたり汚れがとれたりし、味の感じ方が変わることもあります。

また、レモン水や緑茶を飲んだり、無糖の固いあめをなめたりすることも効果的です。自分に合った方法で、口の中を清潔にし、まずさをリセットしましょう。

唾液は口の中を湿らせ食物をかみ砕き、飲み込むことを容易にします。また、口の中を清潔にして味覚を助ける働きがあります。

治療の副作用で、唾液の分泌が抑制されると、口の中が乾燥したり、味覚が変化したりするなどの症状を伴うことがあります。

唾液の分泌を促すためには、うがいをしたり、あめをなめたりするとよいでしょう。ただし、糖分は逆効果になることもあるので、無糖のものをお勧めします。



亜鉛を含む食品

味覚の変化に関係している栄養素に、亜鉛があります。亜鉛の多く含まれている食品をとることで、症状緩和が期待されることもあります。

しかし、味覚に亜鉛が関与していることはわかっていますが、味覚障害を亜鉛で改善できるという科学的根拠は未だ定かではありません。

亜鉛は普通の食事で十分摂取が可能です。しかし、食事の量が減ったり、インスタント食品などにより食事が偏ったりすることで、亜鉛が不足してしまうことがあります。

亜鉛とは？

細胞の形成や新陳代謝を促す

亜鉛は、多くの酵素の成分として重要なミネラルで、**細胞の形成や新陳代謝を促し、免疫反応などにかかわっています。**

舌の表面には「味蕾^{みらい}」という器官があり、この味蕾によって味を感じることができます。味蕾は味細胞が集まってできていますが、この味細胞は新陳代謝が活発で、約10日で新しい細胞と入れ替わります。このときに必要となるのが「亜鉛」です。そのため、亜鉛が不足すると、味覚障害の原因となるとも言われています。

また、免疫反応にも関与しているので、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなるとも、言われています。

※ 味覚に亜鉛が関与していることはわかっていますが、味覚障害を亜鉛で改善できるという科学的根拠は未だ定かではありません。

亜鉛は、主に…

魚介類・肉類・豆類・野菜・海草・種実類

などに多く含まれています。

<亜鉛を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

【主食系】	玄米	そば	マカロニ		
【主菜類】	牡蠣	うなぎ	カニ缶	レバー	豚肉
	鶏肉	牛肉	卵黄		
【その他】	チーズ	ココア	抹茶	たけのこ	とうもろこし
	そら豆				

4 においの変化（臭覚障害）

治療中は、食べ物のにおいで気分が悪くなったり、様々な生活のにおいが気になったりなど、においに敏感になることがあります。

患者さんの悩み

- 治療の回数が増すごとに、においにとても敏感になり、注射後3日間は、食事もありとらずおう吐もあり、寝たきり生活だった。
- 抗がん剤で食欲がなく、ほとんどの食べ物がパサパサした感じで味がしない。味覚・嗅覚が変化し、食事の味付けに困った。
- 放射線で嗅覚がなくなり、何もにおわないのがつらい。
- 抗がん剤の注射の回数が増すにつれて、においに敏感になり、家庭内のにおいのするもの（洗剤やシャンプー、化粧品 など）を始末し、家族の飲酒もやめてもらった。3日間は食事もありとらずおう吐もあり、寝たきりの生活だった。
- 抗がん剤治療の体験がトラウマとなって当時の記憶がぶり返す。（特に、においに敏感になっている）
- 味覚・嗅覚がなく、薄味の食事のみ食べられる状態。
- におい・味に敏感になり、食欲が低下した。
- 味覚と嗅覚が戻らないので、食事の支度に差し支え、外食が多くなってしまった。
- 食事のとき、熱いもの・冷たいものはだめで特に煮物や肉、魚類は受け付けなかった。においで吐き気もあり、食事の工夫をいろいろ行った。

においは鼻の奥にある、においを感じる細胞から神経を通じて、脳に送られ感じる仕組みになっています。治療などで、においの経路のどこかに影響を受けた場合、においの感じ方に変化が起きます。

調理方法や食品などを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- においを抑える工夫をする
- 調理は自分でせず、調理中はその場にいらない

においを抑える工夫をする

温かい料理は、冷たい料理に比べ、においが強いと感じられます。特に、ご飯の炊きあがるにおいや粥のにおいなどは、吐き気を増強させることがあります。少し冷ましてから食べるとにおいが気にならなくなるでしょう。

においの強い食品や料理は控える

においの強い食品やにおいが充満する調理法（揚げ物 など）を控えたり、においが混ざり合ったりしないよう、香りの強い食材を組み合わせで使わないようにしましょう。また、魚や野菜を煮付けるときは、具材の種類が多いと、においが混ざり合い吐き気を起こしやすくなるので気をつけましょう。

においの少ない食品



豆腐



鶏ささみ



白身魚



冷たいめん



ゼリー・寒天

- ゼリーなどを作るときには、くだものや野菜をミキサーで混ぜると、たくさんの食材を使うこともでき、ゼリーに使われている砂糖がエネルギーにもなります。
- 肉類は、湯通しをするとにおいが少なくなり食べやすくなります。

控えたほうがよいもの

- ◆ においの強い野菜 ウド・セリ・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ニラ・春菊 など

調理は自分でせず、調理中はその場にいない

調理をすると、どうしてもおいが充満してしまうものです。気分が悪いときには、家族や親戚、友人などに食事の準備を頼んでみましょう。

また、そのときは、自分はその場から離れていた方がよいでしょう。

調理を頼める人が近くにいないくて自分で調理するときは、調理時間の短縮を心がけてみましょう。例えば、前もって数日分の食事を準備して冷凍保存したり（調理をするときに多めに作っておくなど）、スーパーの惣菜やサラダなどを使ってみたり、調理の準備を簡単にしてみたりするのもよいでしょう。

乾物や缶詰などを保存しておく、食べたいときに簡単に調理することができます。

乾物	わかめ ふりかけ 乾めん
冷凍食品	野菜類 シュウマイ グラタン うどん ハンバーグ
缶詰	くだもの類 カニ ツナ 焼き鳥 お汁粉 コーン トマト
インスタント食品	みそ汁 スープ カップラーメン カップうどん
レトルト食品	カレー 粥 ご飯 ハンバーグ 煮物

インスタント食品やレトルト食品は、亜鉛不足を起こしやすいので、ほどほどにしましょう。ミネラルの一種である亜鉛の摂取が不足すると、新しい味覚細胞が作られにくくなり、味覚に変化が起こることがあります。

参照

「味覚の変化」(P.111～)も合わせてご参照ください。

プラスワン+1

体調もよく、可能であるようならば、散歩がてらスーパーやコンビニなどへ好きなものを買に行くのもよいでしょう。散歩などをする事で気分が変わったり、食欲が出たりすることもあります。

外に出るのが難しいときは、宅配サービスを利用してみるのもよいでしょう。



便利メモ



調理を短縮

調理をするときににおいが気になる場合は、スーパーやコンビニなどの惣菜を利用すると、簡単に準備ができます。惣菜を家にある食材でアレンジしてもよいでしょう。

電子レンジや圧力鍋で、時間をかけずに調理

電子レンジ

- 調理器具の掃除が楽にできる。
 - 水を使わずに調理ができるので、栄養素を逃がさない。
 - 電子レンジ用の調理器具には、いろいろな種類があるので利用するのもよいでしょう。
- 例えば、焼き物・蒸し物ができる調理器具や、炊飯ができる器具があります。

圧力鍋

- 圧力鍋を使うと、火の通りがよく通常の 1/2～1/4 の時間で調理できます。
- 固い食材がやわらかくなります。

食品の冷凍保存

調理をするとき、多めに作り冷凍保存しておく、調理の時間を短縮できます。加熱調理したもの・乾燥品・カット野菜・パン・ご飯類などは、品質の低下が少ないので冷凍保存に向いています。

保存方法

- 新鮮な素材を短時間で凍結させる。金属製のバットを使うと短時間で凍結できます。おせんべいやクッキーの缶などを利用してもよいでしょう。
- 一度に使い切れる分量に分けて保存する。
- 冷凍すると、多少風味が落ちるので、下味をつけてから冷凍をするとおいしく食べられます。

5 口やのどの炎症・口内乾燥

口やのどなどの炎症による痛みや腫れ、食事がしにくくなるといったことがあります。また、治療により唾液（つば）の量が少なくなると、飲み込みにくくなります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で口の中が荒れ、食欲がなく困った。
- 抗がん剤による粘膜障害で舌がツルツルになり、味覚障害が出て、料理を作っても味がわからず困った。
- 食事が自由に飲み込めない。熱いものが食べにくい。
- 副作用で粘膜が荒れ、のどが痛くて食事ができにくかった。
- 放射線治療で、口の中が白くなり、食べ物の味が次第にわからなくなり、唾液もでなくなり、体重の減少があった。
- 放射線治療で、口内が荒れ、未だに味覚障害などが残っている。
- 食事がひっかかったり、つかえたりすることに悩んだ。
- 粘膜系がボロボロで食事がとりづらい。
- 副作用による口内炎で悩んだ。
- 放射線治療により口の中が痛くてものが食べられなかった。

治療により細胞分裂の活発な粘膜（口の中・舌・のど・食道 など）の細胞を傷つけ、炎症を起こし、唾液の分泌量が減少して、より粘膜が傷つきやすくなります。唾液腺の付近に放射線治療を受けた場合、唾液腺が萎縮して唾液が出にくくなります。また、白血球減少などで、口やのどに感染を起こし炎症を起こすことがあります。

食品選びなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする
- こまめに水分を補給をしたり、氷をなめたりする
- 口の中をきれいに保つようにする

飲み込みやすく、食べやすくなる工夫をする

食べやすいようにやわらかく調理したり、細かく刻んだり、ミキサーで混ぜるなど工夫して、できるだけ口から食べるようにしましょう。

市販のスポーツ飲料や高カロリー飲料などを利用してもよいでしょう。

食べやすくなる工夫

- 水分が多くやわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう。
- 少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなります。
- あんかけやソースにからめるなど、水分にとろみをつけると食べやすくなります。
- 誤嚥^{ごえん}の心配があるときは、食品の形態や水分に注意が必要です。
(増粘剤などを利用しましょう)
- 食事は飲み物や汁物とセットで食べるとよいでしょう。
- 食事は人肌程度がよいでしょう。
- 痛みが強い場合は、食品の形態をゼリーやピューレ状、流動食にしてみましょう。
- 味付けがしみるような場合は、薄味にしましょう。

控えたほうがよいもの

- ◆ 熱い・辛い・すっぱいなどの刺激の強い食品、固く乾燥した食品。
- ◆ 酸味の強いくだもの、甘味の強い飲み物。

栄養補助食品の利用

口やのどのあれがひどく、食事があまりできないときは、**濃厚流動食(バランス栄養飲料)**や**栄養補助食品**などを利用し、栄養状態を維持・向上する必要があります。

これらは、栄養やカロリー補給になるだけでなく、乳製品や大豆を主原料にしているものが多く、口内の荒れた部分にしみにくく飲みやすいので効果的です。

こまめに水分を補給したり、氷をなめたりする

口の中が乾燥することによる様々な症状を防ぐためにも、水分はこまめに補給しましょう。氷や水など水分を補給しやすいように、準備しておくといでしょう。

口の中が荒れているときには、氷が四角いとあたって痛いので、丸い形に固める製氷器を利用するか、水道水などで角を溶かして丸くしてからなめるとよいでしょう。また、炎症がひどいときには、水分でむせる場合もあります。こういう場合には、とろみ剤を使ったり、ゼリー状の水分補給食品などを利用したりしましょう。



ミニ情報

水分補給

食事内容を検討するとき、エネルギーや栄養素には気を配りますが、水分を補給することを忘れてしまいがちです。発熱・下痢・おう吐などがある場合は脱水による衰弱を起こす危険もあるため、水分の補給は特に重要です。食事を考えるにあたっては、必要栄養素の補給だけではなく水分の補給も考えましょう。

● 水分補給をするには…

水・お茶・スポーツ飲料・ジュース・牛乳・アイスクリーム・ヨーグルト・シャーベット・氷・すまし汁・みそ汁・スープなどを摂取してみましょう。

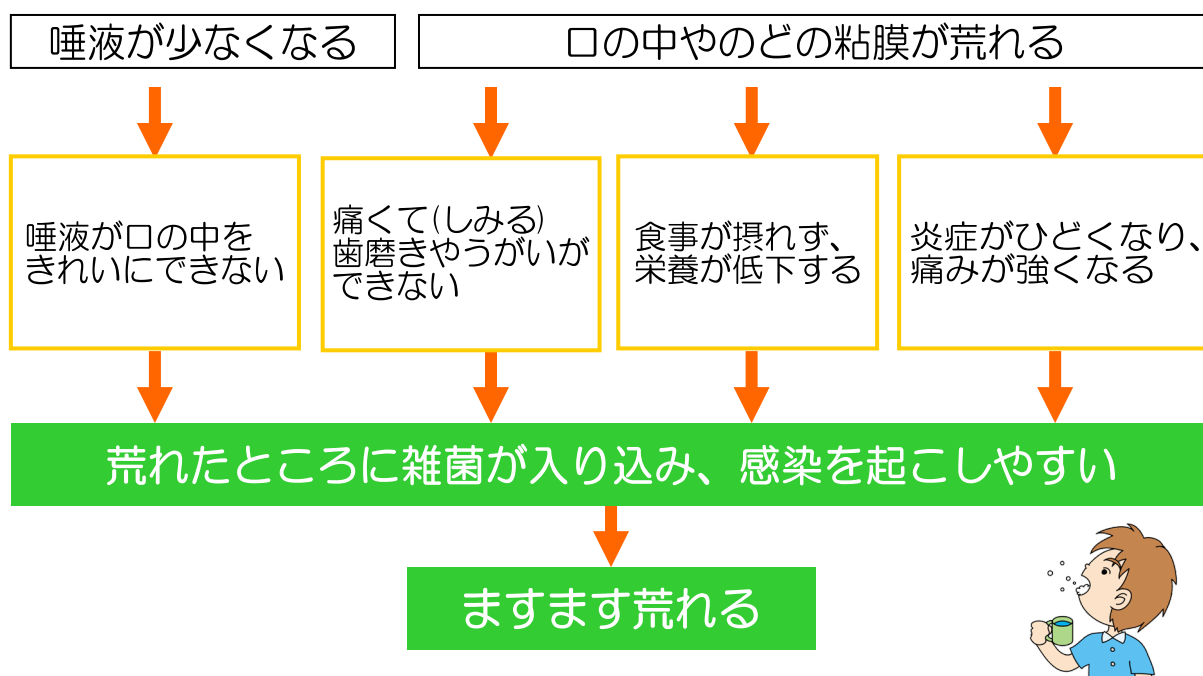
口やのどの炎症がひどいときは、オレンジジュースやグレープフルーツジュースなどの柑橘系のものは控えるとよいでしょう。また、甘すぎるジュースは、口やのどの乾きを増すことがありますので、糖分にも気をつけましょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

口の中をきれいに保つようにする

口の中には、もともとたくさんの雑菌（細菌）が存在します。本来なら、唾液が自然と口の中をきれいにしてくれたり、歯磨きやうがいでも口やのどをきれいにしたりしています。しかし、治療により唾液が出にくくなったり、口の中やのどの粘膜がただれて痛み、歯磨きが十分にできなくなったりすると、口の中の雑菌が増え、感染を起こすことがあります。食事の前後にうがいや歯磨きをし、口の中をいつもきれいに保つよう、心がけましょう。

抗がん剤・放射線治療



口の中をきれいにすることで感染を予防する

唾液(つば)を出しやすくするのに、効果的なことは…

- ① 唾液を出しやすくするものを取りましょう。
無糖のあめやガム・梅肉エキスや梅茶など
- ② 食前に歯磨きをすると、口の中の唾液腺が刺激されるので効果的です。

口の中のトラブルで、治療の延期や中断をすることもあります。



抗がん剤・放射線治療をはじめる前に、虫歯や歯槽膿漏しそうのうろうがないか、かかりつけの歯科医等で受診して、診てもらいましょう。

6 胃の不快感（胃部障害）

治療中、胸やけや消化不良、胃の痛み、胃が重苦しいなどの症状を感じることがあります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で、口内炎・むかつき・下痢・味覚障害で悩んだ。
- 抗がん剤治療の副作用で、軽いむかつきがあった。
- 抗がん剤で、胃のむかつき感と倦怠感があり、あまりにつらいので薬の量を少し減らしてもらった。
- 抗がん剤で少しむかつきがある。
- 抗がん剤の副作用で胃が荒れ、食事が進まない。
- 食後の胃の痛みやつっぱりが続き、食べ方が早いのがなおらず気になった。
- 副作用で胃の調子が悪く、食事に困った。
- 胸のつかえ。のどのつかえ。胃が痛む。身体を動かすときのめまいなどがある。
- 食後の胃のもたれ、痛みで悩んだ。

治療の影響やストレスなどが原因で、胃の粘膜が傷つき、胃の収縮や機能が低下して正常に働かなくなることがあります。

消化の良い食材選びや調理方法などを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- 消化がよく、やわらかいものを食べる
- 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる
- 消化がよく、たんぱく質豊富な食品をこまめに食べる
- 刺激の強い食品は控える

消化がよく、やわらかいものを食べる

食材選びでは、できるだけ胃に負担をかけないように、消化のよい食品を選びましょう。また、調理方法を工夫することで、消化しやすくなることもあります。例えば、揚げる・炒める・焼くといった調理方法よりも、煮る・蒸す・ゆでるといった調理方法のほうが消化を助けるためお勧めです。

胃への負担が軽くなるように、食材選びの工夫と合わせて調理方法も工夫してみましょう。

調理例

1 煮る・蒸す・ゆでる

2 焼く・炒める

3 揚げる

「煮る・蒸す・ゆでる」調理方法が一番消化もよく、胃への負担が少なくなります。

また、材料を細かく刻んだり、焼いたり炒めたりするときの油を少なめにするのもよいでしょう。



食品グループ別消化しやすい工夫

穀類

炭水化物を多く含む穀類は、胃腸への負担も少なく、お勧めのエネルギー源です。

- 粥（おじや・雑炊）、やわらかいご飯などがよいでしょう。
- パンは、トースト・蒸しパンなどが消化もよく、お勧めです。フレンチトースト・パン粥なども栄養のとれる調理法です。
- めん類なら、そば・中華めん・スパゲッティよりやわらかいうどんがお勧めです。めん類は、煮込むと消化吸収がよくなるので、煮込みうどんなどが最適です。

肉・魚介類

肉・魚の中でも消化がよいのは、鶏のささみや白身魚です。脂肪の多い肉・魚は控えましょう。身の固いイカ・タコ・貝類はあまり消化がよくありません。

- 煮物にしたり、蒸したりして食べましょう。
- 肉団子やすり身団子にして、調理するのもお勧めです。

卵

卵は生や固ゆでより半熟状のほうが、消化吸収がよくなります。

- スクラブルエッグやオムレツ・温泉卵・だしを加えてやわらかく仕上げる卵とじや茶碗蒸し、卵豆腐などの調理方法があります。

乳製品

牛乳・スキムミルク・ヨーグルトは、たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含み、消化吸収もよくお勧めの食品です。

- 牛乳・スキムミルクは、牛乳粥・シチュー・スープ・グラタンなどにしてみましょう。
- 牛乳は胃壁の保護に役立ちますので、温めて食間に飲むのもよいでしょう。
- プリン・ババロア・ミルクセーキなどを間食にして栄養補給してみましょう。

大豆製品

「畑の肉」といわれる大豆も固いままでは消化がよくありませんが、豆腐・湯葉・みそ・納豆など形を変えると食べやすく消化がよくなります。大豆製品は、脂質が少なくたんぱく質が豊富に含まれているお勧めの食品です。

野菜・いも類

野菜類は繊維が多く消化がよいとはいえませんが、調理法を工夫して上手に使えばおいしく食べられます。繊維は皮と身の間に多く集まっているので、にんじん・かぼちゃ・大根・かぶなどは皮を厚めにむき、薄く切って煮込んでやわらかくしましょう。いも類で消化がよいのは、じゃがいも・さといも・山いもなどです。

くだもの

くだものをシロップで煮たコンポートは消化がよく、間食などにお勧めです。また、腸内細菌を増やす乳製品（ヨーグルト・牛乳 など）に、バナナ・りんご・桃（缶詰）などを入れたりして、栄養補給するのもよいでしょう。

- フルーツヨーグルトや、ミルクセーキにするとおやつにもなります。
- バナナは消化・吸収がよく、胃腸が弱っているときには、お勧めの食材です。

食事は、よくかんでゆっくりと時間をかけて食べましょう。かめばかむほど、消化しやすくなります。食べる速度が速い方は、食事のときに早いリズムの音楽や激しいテレビ番組は控えましょう。



一度にたくさん食べず、数回に分けて食べる

満腹感を感じるまで、無理して食べないようにしましょう。少量ずつ回数を分けて、1日の食事を5～6回に分けて食べてみましょう。また、食べられる場合にも、腹6分目・7分目ぐらいにしましょう。1日の食事の目安は、3度の食事+間食（おやつ）でも大丈夫です。

意外と間食（おやつ）には、エネルギーがあります。食事だけにとらわれず間食を利用してみましょう。

- 蒸しパンやカステラ、菓子パンなどを、用意しておけば、手軽に食べられます。
- 缶詰のくだものを常備しておくとう便利です。
- バナナやりんごをヨーグルトに入れて、フルーツヨーグルトにしてみましょう。
- 牛乳に、くだものやきな粉などを入れてドリンクにしてみるのもお勧めです。
- ビスケットやプリンなどのデザートも利用してみましょう。



三二情報

食材の消化時間とは

この表は、常用量を目安にしています。
食材の消化時間は、量や調理方法などによって異なります。

食べ物はどのくらいの時間、胃の中にあるのでしょうか？

1 時間半

水 お茶

2 時間

牛乳 コーヒー 紅茶 重湯 くずゆ
豆腐 半熟卵 桃 みかん

2 時間半

みそ汁 そば 生卵

3 時間

ご飯 パン うどん もち いも類(煮) ゆで卵 鶏ささみ
白身魚 かまぼこ カステラ・ビスケット(100g)

4 時間

ビーフステーキ 赤身魚 アイスcream

6 時間

うなぎ 天ぷら

※ 時間が長いということは、消化が悪いということです。

夜遅くに食事をすると、睡眠中胃の中に食べ物が停滞してしまいます。

胃の中に長時間食べ物が残っていると胃が荒れてしまい、朝起きたときに不快感や胃もたれを生じることもあります。

少なくとも睡眠2~3時間前は、できるだけ食事をしないようにしましょう。



消化がよく、たんぱく質豊富な食品をこまめに食べる

消化がよくたんぱく質豊富な食品をこまめに食べましょう。

良質のたんぱく質食品とは、必須アミノ酸をバランスよく含んだもので、卵・肉類・魚介類・乳製品・大豆製品などです。

上手にたんぱく質をとる

- たんぱく質をとる量が少ない人は、サラダ・あえ物などのおかずや汁物にたんぱく質を多く含む食品を利用しましょう。
- 肉・魚などの動物性たんぱく質の食品と大豆などの植物性たんぱく質の食品を組み合わせるとアミノ酸のバランスがよくなります。

参照 「ワンポイント:たんぱく質とは？」(P.101)もご参照ください。

刺激の強い食品は控える

刺激の強い食品は、胃の粘膜を直接刺激するだけでなく、胃酸の分泌を促します。胃酸が出過ぎると胃の表面に炎症を起こしたり、ひどいときには潰瘍^{かいよう}になったりします。また、熱過ぎるものや冷た過ぎるものも、胃の負担になりますので注意しましょう。

コーヒーや緑茶にはカフェインが含まれています。カフェインは胃液の分泌を増やす働きがあります。飲む量を減らす、食後だけにする、カフェインレスのものに変えるなど工夫してみましょう。

香辛料や強い香味野菜は、食欲不振に効果的ではありますが、これらも胃液の分泌を増やす働きがあるので控えましょう。また、酸味の強い柑橘類も控えたほうがよいでしょう。

控えたほうがよいもの

- | | |
|------------------|--|
| ◆ 油っぽい料理 | 揚げ物・うなぎの蒲焼き |
| ◆ 脂肪の多い魚や肉 | |
| ◆ 酸味が強いもの | 酢の物・パイナップル・柑橘類(夏みかん・レモン) |
| ◆ 煮てもやわらかくならないもの | たけのこ・ごぼう・れんこん・きのこ・山菜類・
こんにゃく・イカ・タコ・海藻 |
| ◆ その他 | アルコール・コーヒー・(濃い)緑茶・炭酸飲料・
香辛料 |

など

7 膨満感（満腹感・膨満感）

治療中、胃やお腹のあたりが張った感じや胃のあたりが重い、ほんの2～3口食べたただけでお腹がいっぱいになるなどの、症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 食後、膨満感にも悩まされている。
- 食後の胃の痛みやつっぱりが続き、食べ方が早いのがなおらず気になった。
- お腹がはって苦しく、食欲もでない。

抗がん剤や放射線治療によって、胃や腸の働きが悪くなり、消化ができず効率よく食べ物が通過できなくなり、満腹感・膨満感を感じる場合があります。

食卓に変化をつけたり、食事量を気にせず、食べられるときに栄養のあるものをとってみたりなどの工夫をして、自分に合う対応策を見つけましょう。

※ 腸閉塞・腹水などが、原因となっていることもあります。
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

工夫のポイント

- 少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる
- 炭水化物を中心に食べる
- 脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などは控える

少しずつ、消化がよく、たんぱく質豊富な食品をとる

いつもお腹が張った感じがして食事がとれなかったり、少し食べるとお腹がいっぱいになったりしてしまう場合は、消化のよいものでたんぱく質が豊富なものを、少量ずつ食べましょう。また、間食などを利用するのもよいでしょう。

胃や腸の機能が低下しているので、負担が軽くなるように、食材選びと合わせて、細かく刻んだり、やわらかく煮込んだりと、調理方法も工夫しましょう。

調理例

1 煮る・蒸す・ゆでる

2 焼く・炒める

3 揚げる

「煮る・蒸す・ゆでる」
調理方法が一番消化もよく、胃への負担が少なくなります。

また、材料を細かく刻んだり、焼いたり炒めたりするときの油を少なめにするのもよいでしょう。



参照

「胃の不快感」(P.125～)も合わせてご参照ください。

消化がよく、たんぱく質豊富な食材選び

消化吸収がよく、少量でも効率よくエネルギーやたんぱく質を多く含むものを選ぶとよいでしょう。

しかし、膨満感などの症状で食事をたくさんとることができない場合、胃や腸に負担をかける程の量を摂取することは難しいと思いますので、食材選びにあまり神経質になる必要はありません。

【食材例】

- 鶏ささみ
- カレイ・かつお・エビ・カニ・しらす・ツナ・かまぼこ
- 豆腐・そば・麩

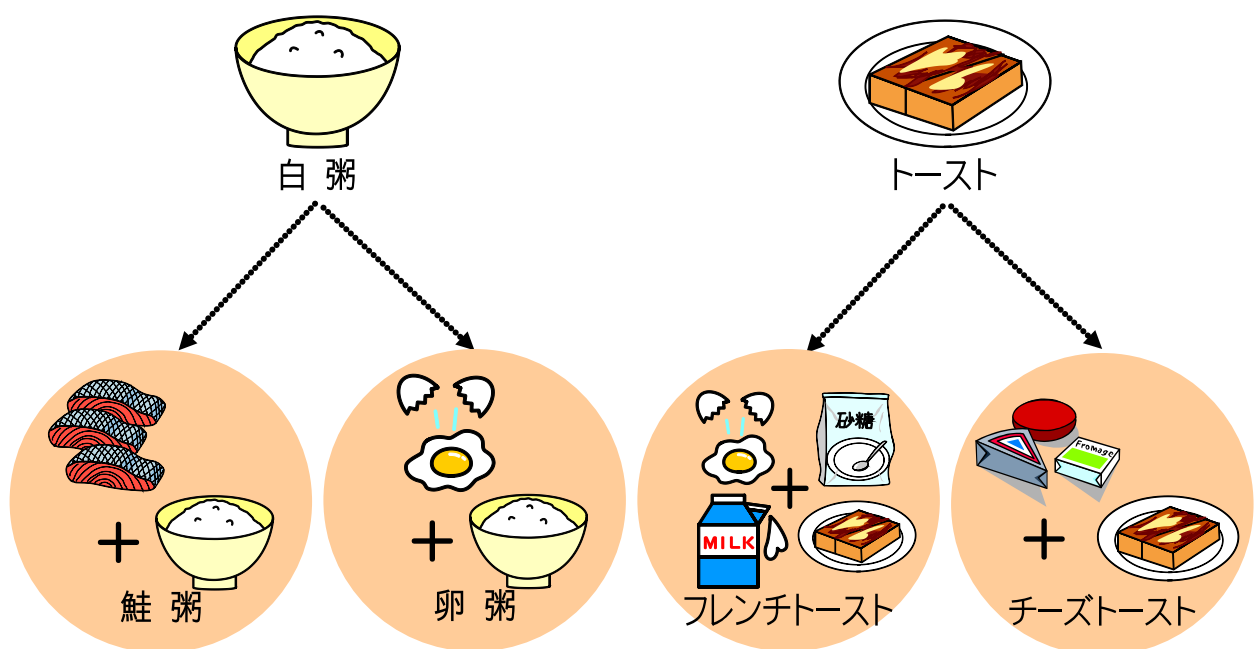
消化よく、たんぱく質を上手にとる

ここでは、消化よくたんぱく質をとるための方法を紹介します。

主食

白粥やトーストを食べるよりも…

粥やパンなどの主食を少量しか食べることができないときでも、たんぱく源を加えるように心がけるとよいでしょう。



汁物 飲み物

飲み物でたんぱく源を・・・

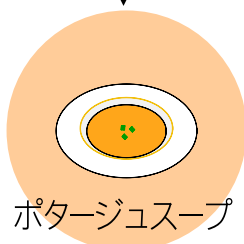
豆腐や野菜、ヨーグルトなどの良質なたんぱく質を汁物や飲み物にすると手軽にとることができます。

すまし汁(とろろ昆布)



みそ汁(豆腐)

コンソメスープ



ポタージュスープ

コーヒー



飲むヨーグルト

参照

「ワンポイント:たんぱく質とは？」(P.101)もご参照ください。

間食によいもの



アイスクリーム



くだもの



プリン



ハニーレモン



カステラ

炭水化物を中心に食べる

炭水化物は、体を動かすためのエネルギーになり、ご飯・パン・スパゲッティ・うどんなど普段からよく食べているものに多く含まれています。また、これらの穀類は、胃や腸への負担も少なく、お勧めのエネルギー源です。

炭水化物を多く含む食品でも、とうもろこし・いも類・豆類・玄米・コーンフレーク・あずき・栗など、控えたほうがよいものもありますので、様子をみながら食べるようにしましょう。

炭水化物とは？

体を動かすためのエネルギーになる

炭水化物には、人の消化酵素で消化されるものと、消化されないものがあります。

主に、消化吸収されてエネルギー源となるものは「糖質」で、最終的にブドウ糖に分解され、各細胞で利用されます。同様にエネルギー源である、脂質に比べて即効性があるのが特徴です。

また、ブドウ糖は脳や神経系などの唯一のエネルギー源となっています。摂取した糖質は、消化、分解され活動エネルギーとして消費されますが、一部は筋肉や肝臓にグリコーゲンとして貯えられます。

糖質をとらない状態が続くと、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になったり、肌荒れなどを起こしたりすることがあります。また不足分を補うため、体内のたんぱく質を分解してブドウ糖を合成するので、病気に対する抵抗力が弱まり、疲れやすくなることもあります。

炭水化物は、主に…

穀類・いも類・くだもの などに多く含まれています。

脂肪の多い食品・ガスが発生しやすい食品などは控える

脂肪はとりすぎると、消化吸収されずに腸に残ってガスが発生します。また、ごぼうやいも、豆類などの食物繊維が豊富な食品は、便秘の解消にはよいのですが、ガスが発生しやすいので注意しましょう。

控えたほうがよいもの

- ◆ 油っぽい料理
 - ◆ ガスが発生しやすいもの
- 揚げ物・うなぎの蒲焼き
ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・
とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・豆類・栗・
いも類・きのこ類・にんにく・
炭酸飲料・香辛料・アルコール・
カフェイン飲料・牛乳・ガム
など

プラスワン+1

いらいらしたり、急いで食べたりすると、たくさん空気を飲み込んでしまいます。食事をする場所や環境を工夫し、ゆっくりと食事をするようにしてみたり、友人や家族と一緒に食べてみたりするのもよいでしょう。

また、一人で食べるときには、ラジオを聴いたりテレビをつけたりする方がよい場合もあります。



体調もよく、可能であるようならば、食事の前に少し歩いてみるのもよいでしょう。空腹感がほんの少し出てくるかもしれません。散歩や体操をするなど体を動かすことで気分が変わったり、食欲が出たり、腸の動きがよくなったりすることもあります。

外に出ることが難しいときは、無理をせず、家の中で少し動いてみるのもよいでしょう。



8 便秘

治療中、便・ガスが出ない・便が固い・お腹が張って痛いなどの症状を感じる場合があります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤治療で便秘になり悩んだ。
- 抗がん剤治療のあと、便秘とおう吐に悩まされた。
- 抗がん剤で便秘が起こり、本当に苦しかった。
- 食生活に気をつけないと、すぐに便秘になる。
- 便秘のコントロールのために、食生活に注意しなければならず（水分を多くとったり、消化のよい食べ物をとったり）、大変。
- 下痢と便秘を繰り返す状態に悩んでいる。
- 抗がん剤の点滴を受けている間中、便秘による痔の症状、吐き気などで心身ともに悩み、不眠症になった。
- 食事が食べられず便が出にくいので毎日不安。
- 便秘があり、下剤を飲まないと便が出ない。
- 放射線治療による便秘が 1 番の悩み。

治療の影響で腸自体が障害されて、内容物が通りにくくなったり、腸の運動が弱くなることで起こります。

また、食欲がなくて食事や水分の摂取量が不足したり、運動不足やストレスでも、便秘になることがあります。腸の運動を促す工夫をしてみましょう。

※ 腸閉塞が原因となっていることもあります。
症状がひどいときは、担当医にご相談ください。

工夫のポイント

- 食物繊維を多く含む食品をとる
- 水分補給を心がける
- 高脂肪の食品を控える
- 乳酸菌を含む食品をとる

食物繊維を多く含む食品をとる

食物繊維は水分を多く吸収し便をやわらかくして、便通を整えます。また、食物繊維を多く含んだ食品をとることによって、ビタミン・ミネラルも補給されます。

胃腸の弱い人は、食品をやわらかく煮たり、しっかりかんだりして、胃腸の負担を減らしましょう。

ご飯を主食とし、豆類や野菜を献立の中に入れるとよいでしょう。また、腸内で発酵しやすいものや刺激物を少し取り入れてみるのもお勧めです。

- 大豆は腸内で発酵しやすく、ガスを発生させて腸管に刺激を与えてくれます。また、納豆は、納豆菌により腸の働きを強めます。
- いも類は、食物繊維が豊富で腸内で発酵しやすい食品です。
- こしょう・唐辛子など少量の香辛料は、腸管に刺激を与えてくれます。
- 酢も腸を刺激してくれますので、調味料として使ってみるのもお勧めです。

大根やにんじん、白菜の芯など食物繊維が多い野菜でも、煮込むとやわらかくなるものもあります。

胃に負担がかかるようであれば、長時間煮るなどして食べましょう。



食物繊維とは？

腸内の有害物質を体外へ排出させる働き

食物繊維は、水に溶ける「**水溶性食物繊維**」と、水に溶けない「**不溶性食物繊維**」との2種類に分けられます。

水溶性食物繊維は、**糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。**不溶性食物繊維は、**腸内の有害物質を体外へ排出させる働き**をもっています。

食物繊維は多くの効能があるため、五大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）に続く、「**第6の栄養素**」として、大変重要視されています。高たんぱく・高脂肪に傾きがちな現在の日本の食生活において、不可欠な栄養素と言えます。

しかし、便秘に食物繊維がよいからと、たくさん食べる方がいらっしゃいますが、**食べ過ぎると下痢をおこして、必要な栄養素まで排出してしまうことがありますので、いろいろな食品を適量ずつバランスよく食べることが大切です。**

食物繊維は、主に…

野菜・穀類・海草類・いも類 などに多く含まれています。

<食物繊維を多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

玄米	雑穀	そば	あずき	ごぼう	さといも
こんにゃく	大豆	おから	納豆	煮豆	じゃがいも
りんご	ブロッコリー	白菜	にんじん	れんこん	さつまいも
レタス	かぼちゃ	柿	バナナ	いちご	ほうれん草
ウイグルーツ	まいたけ	しいたけ	しめじ	なめこ	わかめ
ひじき	こんぶ	のり	寒天	きな粉	ごま

食べられそうなものがあれば、試してみましよう

水分補給を心がける

水分を十分にとらないと、便が固くなって便秘になります。そのため、食事以外にも、こまめにお茶を飲むなどして、水分補給を心がける必要があります。

朝起きがけに冷たい水や牛乳を飲むことは、水分補給だけでなく、消化管にも刺激を与え便意をもよおしやすくなります。

- 毎食のメニューに、スープやみそ汁などの汁物を加えたり、間食にヨーグルト・シャーベット・ジュース（ホットレモネード・プルーンジュース など）を取り入れたりするのもよいでしょう。

注）イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

牛乳の成分である乳糖が腸の運動を促し、便秘によいといわれています。

ただし、かえって下痢を引き起こす体質の人もあります。

飲みすぎや冷やしすぎに注意しましょう。



高脂肪の食品を控える

脂肪には、便を軟らかくし、腸管内の滑りをよくする働きがあります。脂肪が分解してできた脂肪酸は、腸壁を刺激するので便秘には適した食材といえます。

ただ、肉類には、食物繊維がほとんど含まれていないので、肉中心の食事では腸の働きが鈍くなってしまいます。

油は、3大栄養素といわれる炭水化物・タンパク質・脂肪の中で最も効率よく、効果的にエネルギーを供給できます。中でも植物油は、体内で作ることができない必須脂肪酸など、体によい脂肪酸を豊富に含んでいますので、食物油を上手に取り入れた食事をしましょう。

- 植物油は、なたね油（キャノーラ油）・ごま油・べに花油・綿実油・コーン油・ひまわり油・オリーブオイルなどいろいろなものが販売されていますので、料理に合わせて使い分けてみましょう。

乳酸菌を含む食品をとる

乳酸菌は、腸の中で乳酸や酢酸を作ります。乳酸や酢酸が腸管を刺激し、腸のぜん動運動を活発にすることで、便秘を防ぐことができます。同時に乳酸や酢酸には、大腸菌の有害細菌（悪玉菌）の発生を抑え、腸内環境を整える働きもあります。

乳酸菌を含む食品で手軽に摂取できるものとしては、ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物などがあります。

ヨーグルトには、乳酸菌の他にもカルシウムが多く含まれているので、カルシウムの補給もできます。お好みのフルーツやジャムなどを入れて、間食にするのもお勧めです。

- 乳酸菌は、ぬか漬けの「ぬか」にも多く含まれています。漬物など、植物性乳酸菌食品は、食物繊維の摂取もできます。調味料では、みそに乳酸菌が多く含まれています。動物性乳酸菌食品と植物性乳酸菌食品をうまく組み合わせ食事に取り入れることで、栄養面でのバランスもよくなります。

プラスワン+1

便秘は運動不足、食生活の乱れや精神的ストレスなども大きく影響します。日頃から便秘にならないよう、朝食後決まった時間にトイレに行く習慣づけや、ラジオ体操や散歩など体を軽く動かすことを心がけましょう。

就寝前や便座に腰掛けたときなどに、お腹のマッサージをするのも効果的です。

お腹のマッサージ

お腹のマッサージをすると腸の動きが、活発になります。

＜＜ やり方 ＞＞

- ① 仰向けに寝ます。
- ② おへその周りを時計回りに、円を描くようゆっくりと両手で20回～30回程度さすります。



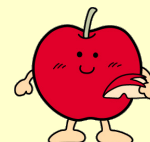
腸の働きを整える

りんご

りんごには食物繊維のペクチンが多く含まれていて、腸内細菌の乳酸菌を増殖させます。水に溶けるとゼリー状の膜になって腸壁を守る働きがあり、腸内環境を整えてくれます。

また、便がやわらかいときは水分を吸い上げ、形のある状態にし、腸内の悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を増やします。

ペクチンは、擦りおろしても効果は変わらず、熱に強い性質があります。



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の一種ビフィズス菌は、善玉菌を増やし悪玉菌を減らす働きがあります。腸の健康を守り新陳代謝を活発にするため、老化防止にも効果があるとされています。また、食物繊維に似た整腸作用があるビフィズス菌は常食すれば、便秘・下痢などに効果があると言われています。

また、ヨーグルトにはカルシウムも含まれており、たんぱく質や乳酸と結びついて吸収されやすくなっています。乳酸菌によって分解されるヨーグルトのたんぱく質は、ペプチドやアミノ酸になっていることから無理なく消化吸収できやすいと言われています。



9 下痢

治療中、食べてもすぐに下痢をする。下痢で体力を消耗する。排便の前後にお腹が痛い。お腹からグルグル音がする。などの症状を感じることがあります。

患者さんの悩み

- 下痢と便秘の繰り返し、食事が少ししか入らないことなどで不安だった。
- 下痢と便秘を繰り返し、食事の調整が大変だった。
- 抗がん剤治療と放射線治療の副作用で、下痢、吐き気やおう吐、食欲不振など治療回数が増すにつれて強くなり、衰弱状態が3ヶ月続いた。
- 抗がん剤で、下痢や体重減少になり、体調が元に戻るか不安だった。
- 持続する下痢に苦しんだ。
- 食後に下痢をする。
- 腹痛を伴う激しい下痢で悩まされた。
- 放射線治療による下痢がひどかった。
- 下痢が続き、調子がよくなるまで長くかかった。
- 下痢のために食事の種類や外食が制限されることが悩み。

抗がん剤治療では、消化管粘膜が損傷を受け下痢になることがあります。腹部や骨盤内の放射線治療でも、同様に起こることがあります。また、腸の活動が不安定になり、下痢と便秘を繰り返すことがあります。

脱水や体重低下に気をつけながら、自分に合った対応策を見つけてみましょう。

工夫のポイント

- 室温程度の水分やカリウムを十分にとる
- 低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

室温程度の水分やカリウムを十分にとる

下痢の症状があるときは、脱水症状が起こりやすくなります。また、下痢によって水分と一緒にカリウムも排出され、カリウム不足が生じ、全身に脱力感を感じることもあります。積極的に水分や電解質（スポーツ飲料 など）をとりましょう。

- 水分を普段よりも多く（1日にコップ8～10杯）とるようにしましょう。
熱過ぎたり冷た過ぎたりするものは、腸の運動を活発にする可能性があるため室温程度のものがよいでしょう。



たくさん水分をとったからといって下痢はひどくなりません。
下痢によって身体から失われた水分を補うために、多めにとる必要があります。

飲み物を上手に選ぶ

- 水やお茶だけでなく、電解質を含んでいるスポーツ飲料などもとりましょう。
- スポーツ飲料は常温に近いものを、少量ずつ頻回に飲みましょう。
- スポーツ飲料は、1/2 に薄めた方がそのままより吸収がよくなり、おう吐も起こりにくくなります。
- 牛乳やみかんなど柑橘系のジュースは、下痢やおう吐を誘発しやすいので控えましょう。
- フルーツゼリーやゼリータイプの栄養補助食品などもお勧めです。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

カリウムとは？

神経や筋肉の機能を正常に保つのに、必要なミネラル

カリウムは**筋肉のエネルギー代謝を助けて、筋肉の収縮、心筋の正常な活動に深くかかわっている大切なミネラル**です。

また、カリウムにはナトリウムを排泄する作用があり、高血圧・脳卒中の抑制、心拍を安定させるという効果もあります。

カリウムが不足すると、高血圧・低血糖・糖尿病・神経障害・精神障害・不整脈・ストレスの増大・筋力低下・消化不良・食欲不振・肌荒れ・むくみなどの症状があらわれてきます。これは細胞内外のミネラルバランスを維持するなど重要な働きをしているからです。

カリウムが増えると、血液から細胞内に水分が移動し、その結果として血圧が下がります。また、カリウムが減ると逆の作用が働き血圧が上がります。ただ食塩を減らして、塩気のない生活をするだけで高血圧対策ではありません。もちろん、カリウムだけをとりすぎればよいのではなく、バランスよくミネラルをとっていくことが大切です。

カリウムは、主に…

いも・豆・海草・野菜・くだもの などに多く含まれています。

<カリウムを多く含む食品>

※ 常用量を目安にしています。

山いも	さつまいも	ピーナッツ	大豆	枝豆
ほうれん草	わかめ	ひじき	かつお	さわか
まぐろ	牛ヒレ肉	干し柿	干しぶどう	バナナ
メロン				

低脂肪でたんぱく質豊富な食品の摂取を心がける

糖分や油分を多く含む料理や、お菓子などは腸管に負担をかけたり、食物繊維を多く含む生野菜は、腸のぜん動運動を活発にしたりして、症状を悪化させる恐れがあるのでなるべく控えて、低脂肪でたんぱく質が豊富な食品を心がけましょう。

低脂肪でたんぱく質豊富な食材



卵(1日1個)



豆腐



鶏肉



はんぺん



白身魚

控えたほうがよいもの

- | | |
|---------------|------------------------------|
| ◆ 繊維が多く固いもの | ごぼう・れんこん |
| ◆ 油っぽい料理 | 揚げ物・うなぎの蒲焼き |
| ◆ 腸内で発酵しやすいもの | ガム・豆類・キャベツ・さつまいも・栗 |
| ◆ 刺激物 | 香辛料・アルコール・炭酸飲料・カフェイン飲料
など |

プラスワン+1

治療がはじまったら、下痢の状態・便の色・固さ・回数・腹痛など具体的な症状や食事の記録をつけてみましょう。「前回この食事で下痢が落ち着いたから今度もやってみよう」とか、「そろそろつらい時期が終わる頃」など次回からの参考になります。また、医師や看護師に、自分の状態や症状を伝えるときにも役立ちます。

また、1日の食事を3回と決めずに1回の食べる量を減らして、回数を増やす工夫をし、調子のいいときに食べるとよいでしょう。

お腹を温めることもお勧めします。



呼吸困難・開口障害

治療中、食事をするのが息苦しい、口が渴いて食べにくい、口を開けると痛い、などの症状を感じることもあります。

患者さんの悩み

- 口が十分開かない。
- 呼吸が苦しい。
- 体力的に自分の限界を超えると頭痛、息切れ、吐き気などが出て、精神的に不安になる。
- 口が十分に開かないこと、歯が抜けたときの補助器具の問題、食べ物に制限があり、固いものが食べられないことが悩みである。
- 食べ物や食べかすが気管に入りかけたり、のどにひっかかったりして咳き込むことがつらく、呼吸困難になることもある。

呼吸困難は、治療によって肺組織が損傷を受けた場合などに起こります。

開口障害は、口の炎症などで咀嚼^{そしゃく}・開口が障害されて起こります。

食品の形態・大きさなどを工夫して、自分に合う対応策を見つけましょう。

工夫のポイント

- かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする
- 水分を補給する

かみ砕いたり、飲み込んだりしやすい工夫をする

かみ砕いたり、飲み込んだりすることが困難になっている場合には、そういった動作を早く楽にできるように工夫する必要があります。

水分が多くやわらかいもの、口当たりのよいものを

ゼリー状にする



水分が多くさらさらしているものは、ゼラチンを使ってゼリー状にすると食べやすくなります。

寒天寄せは、一見よさそうに思われますが、かむと分散して誤って飲み込んでしまう恐れがあるので、注意しましょう。

とろみをつける・あんかけにする



液体や口の中でばらばらになるものは、むせやすくなります。片栗粉・くず粉・増粘剤などを使ってポタージュ状・ヨーグルト状・ジャム状などにすると食べやすくなります。

また、あんかけやクリームソースをかけるのもよいでしょう。

- とろみをつけたり、あんかけにしたりすると、温かさが長く続きます。温かくおいしくいただけるという良さもありますが、やけどなどに気をつけましょう。
- ^{えんげ}嚥下 補助食品の「増粘剤」は、材料に添加して混ぜるだけなので、手軽にとろみをつけることができます。

ミキサーで混ぜる



固いものや繊維の多いものでも、ミキサーで混ぜると食べやすくなります。里いものような粘りけのあるものを一緒に入れると、とろみがつきやすくなります。

油分を用いる

適度な油分が必要です。
マヨネーズで和えると食べやすくなります。

卵を利用する



プリンや茶碗蒸し、卵豆腐などにするとよいでしょう。

薄味にする

味が濃いとむせやすくなります。特に酸味や酢がきついとむせやすくなります。だしで薄めるなどしましょう。

食品の形態、大きさを工夫

小さく、食べやすい大きさにしましょう。ただし、あまり細かく刻みすぎるとむせやすくなるので、ひと口大にしたり、とろみをつけたりしましょう。

飲み込みやすいもの

- やわらかいもの
- 性質が均一
- 口の中でまとまったまま食べられる
- 表面の滑りがよいもの

飲み込みにくいもの

- 固いもの
- さらさらした液体
- 水分と固形物が混ざっているもの
- 口の中でばらばらになるもの
- 口の中に張り付きやすいもの

水分を補給する

口の中が渇いたり、たんがつまったりしそうなときは、水分の補給が必要になります。ただ、水のようなさらさらした液体もむせやすい場合もありますので、上手に摂取する必要があります。

- 多量に飲むとむせるので、少量ずつこまめに飲みましょう。
- 食事でもお茶漬けや汁物などをそえましょう。
- 甘いもの、塩辛いものは、かえって口の中が渇きます。汁物は薄味にしたり、ジュースやくず湯、清涼飲料水のような甘いものは控えたりしましょう。
- 飲みにくい場合は、ひと口大の氷片にしてなめたり、クリーム状やシャーベット状にしたりするのもよいでしょう。

注) イレッサ服用中は、グレープフルーツジュースを控えてください。

プラスワン+1

食べる道具

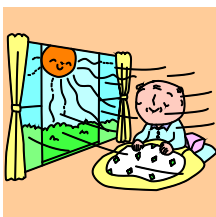
スプーンやストローなど食べやすいものを使い、工夫しましょう。



参照 「自助食器(食事補助の食器)について」(P.40)もご参照ください。

環境

呼吸への刺激を減らすために乾燥を防いだり、ほこりが立たないように清潔にしたり、換気したりするなど周りの環境にも気を配りましょう。



11 白血球減少

白血球が減少しても、そのこと自体での自覚症状はありません。

ただ、細菌などで感染しやすい状態になっています。感染を起こした場合は、その感染症の症状が起こることがあります。

患者さんの悩み

- 抗がん剤で、口内炎、むかつき等とともに、白血球減少があり、足の爪先まで脈打つような感じがあった。
- 抗がん剤による白血球減少や体のだるさに悩み、抗がん剤で免疫力が低下し、体が病気に負けるのではと心配。
- 抗がん剤で白血球が下がり、副作用に悩んだ。
- 抗がん剤の副作用で体がつらい。白血球減少による感染症の話を聞き、心配。
- 抗がん剤の副作用による白血球減少で毎日通院したり、注射をしたりの必要があり、心身ともにきつかった。
- 食事で栄養をとることができないため、免疫力、治癒力低下を恐れ、悩んでいる。

骨髄で作られる白血球は、顆粒球（好中球・好塩基球・好酸球の3種類）・リンパ球・単球からなり、体に入ってきた異物を排除する役割をしています。白血球の中の好中球は、異物の代表である細菌を食べて体を守る役割があります。

抗がん剤治療や、骨髄に及ぶ放射線治療をおこなうと、白血球や血小板などを作る骨髄細胞の働きが低下し、抵抗力が弱くなり、感染を起こしやすくなります。

普段の生活を変える必要はありませんが、細菌から体を守るために、うがいや手洗いなど自分でできる生活習慣は、日頃から身につけるように心がけましょう。

手洗い・うがい・歯みがきを習慣づける

感染予防のための生活習慣を身につけて、日頃から実行することが大切です。

いろいろな所をさわる手には、細菌がたくさんついています。手についた細菌は、食べる・目をこするなどの様々な動作の中で体に入ります。正しい手洗いの習慣を身につけ実行しましょう。

また、口の中にもたくさんの細菌がいますので、うがいの習慣も身につけましょう。

手洗い



- 石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
(下の図参照)

手の洗い方

- 

(1) 流水でよく手を洗い流したあと、石けんをつけ、手のひらをこすりあわせるように洗います。
- 

(2) 手のひらで手の甲を押し伸ばすように洗います。
- 

(3) 指先を手のひらに押し当てるようにして、指先と爪のすきまを洗います。
- 

(4) 指を組んで指の間をもみ洗いします。
- 

(5) 手のひらで親指とその周辺をねじり洗いします。
- 

(6) 手首をつかむようにして洗います。最後に水でしっかりと流しましょう。

うがい



● うがいはブクブク、ガラガラが基本です。うがいは医師が処方したうがい薬、または水・お湯・生理食塩水などで行います。

- ① 最初にうがい水を口に含み、少し強めにブクブクグチュクチュクうがいをしてはきます。
- ② 次にのどのガラガラうがいをします。のどの奥までうがい水が届くように、うがいをしましょう。
- ③ もう一度のどのガラガラうがいをします。

歯磨き



● 歯磨きをおこなうときは歯ぐきなどを傷つけないように、気をつけて正しいブラッシングを身につけましょう。



ミニ情報

生理食塩水の作り方

生理食塩水のうがい薬は、自宅で簡単に作ることができます。

- ① 1リットルのペットボトルをよく水洗いします。
- ② 9gの食塩(小さじ2杯=10g)を量りペットボトルに入れ、1リットルの水を入れる。
- ③ ペットボトルにふたをして、塩が溶けるまでよく振ったら完成です。



食事・食品の衛生管理に注意する

食事を作るとき

- ① 調理前に必ず石けんで手をていねいに洗いましょう。食材は新鮮なものを選びましょう。
- ② 食材も、洗えるものはしっかりと水洗いしましょう。
- ③ 包丁やまな板は、使うたびに洗い、熱湯をかけたり、アルコールやキッチン用漂白剤などで除菌し、よく乾燥させたりしましょう。
- ④ ふきんやタオルは毎日洗い、清潔を保ちましょう。

注)

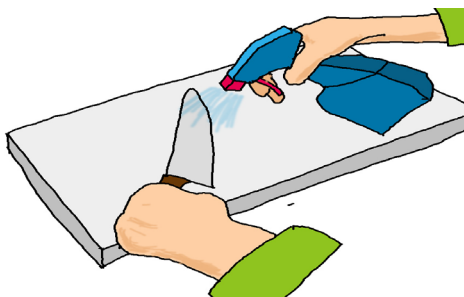
治療の種類や結果によっては、生水や生ものを控えたほうがよい場合があります。担当医から生ものを控えるように言われたときは、指示に従いましょう。



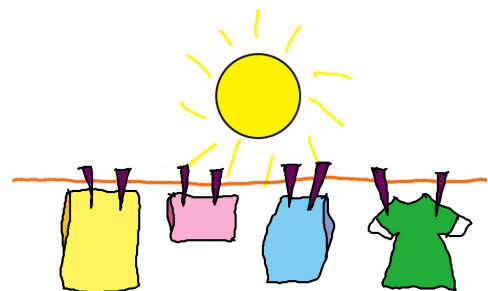
① 石けんで、ていねいに手洗い



② 野菜などの食材は水洗い



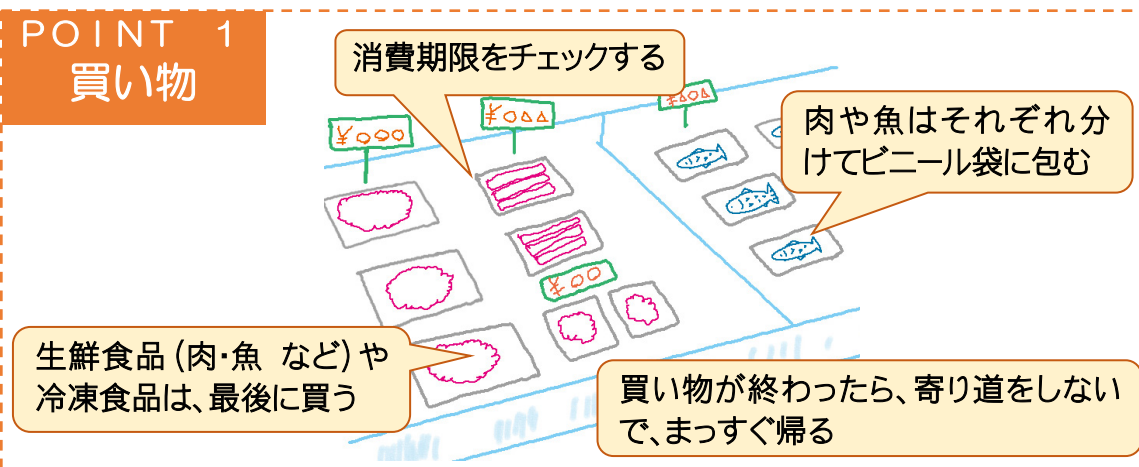
③ 包丁、まな板はしっかり除菌



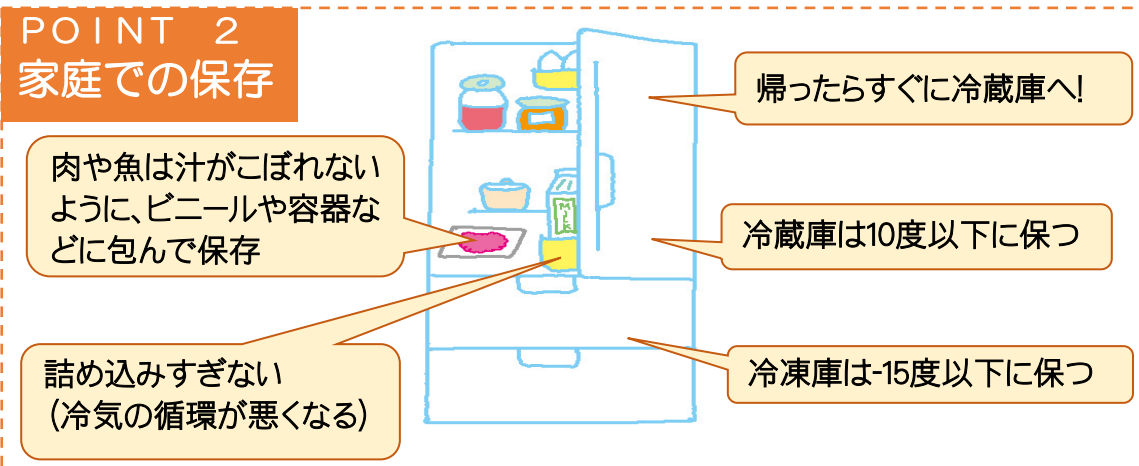
④ ふきんやタオルは清潔に

6つのポイント

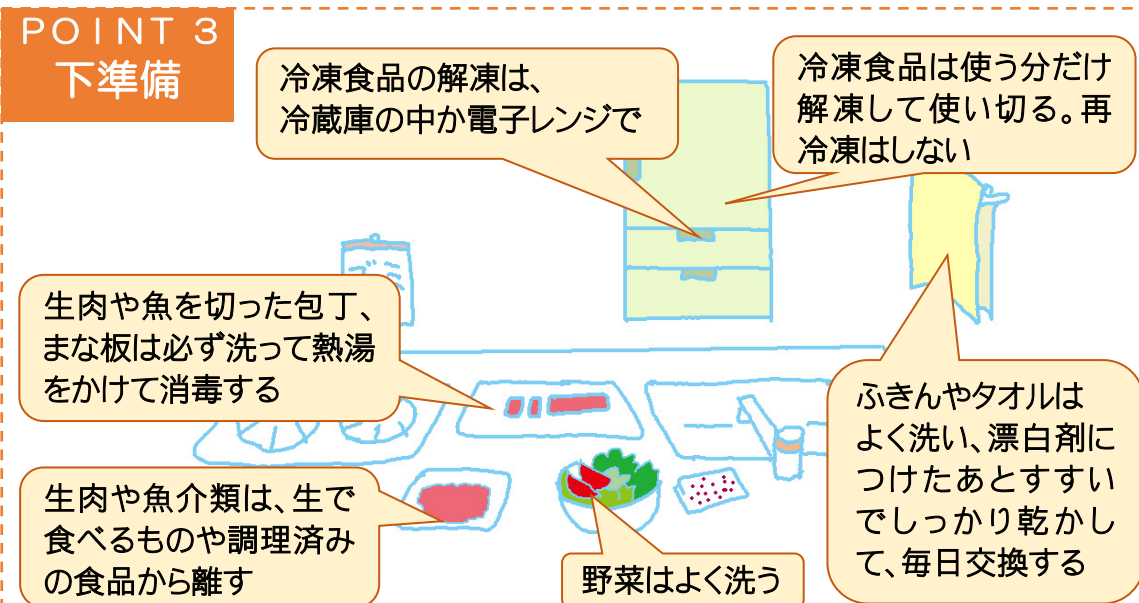
POINT 1 買い物



POINT 2 家庭での保存



POINT 3 下準備



POINT 4 調理



調理する前には、
石けんでいね
いに手を洗う



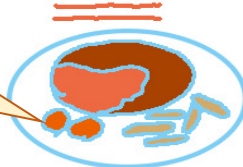
肉や魚類の加熱は十分に。
目安は中心部の温度が75度
で1分以上加熱する

POINT 5 食事

食事の前には石けんで、
ていねいに手を洗う



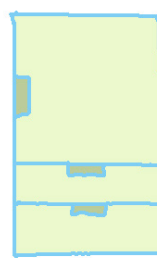
できあがった料理を長い
時間室温で放置しない



清潔な食器を
使用する

POINT 6 残った食品

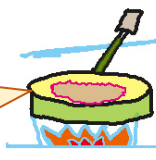
清潔な容器に入れ
て保存する



残った食品を扱う前
には、必ず手を洗う。



温めなおすとき
は十分に加熱す



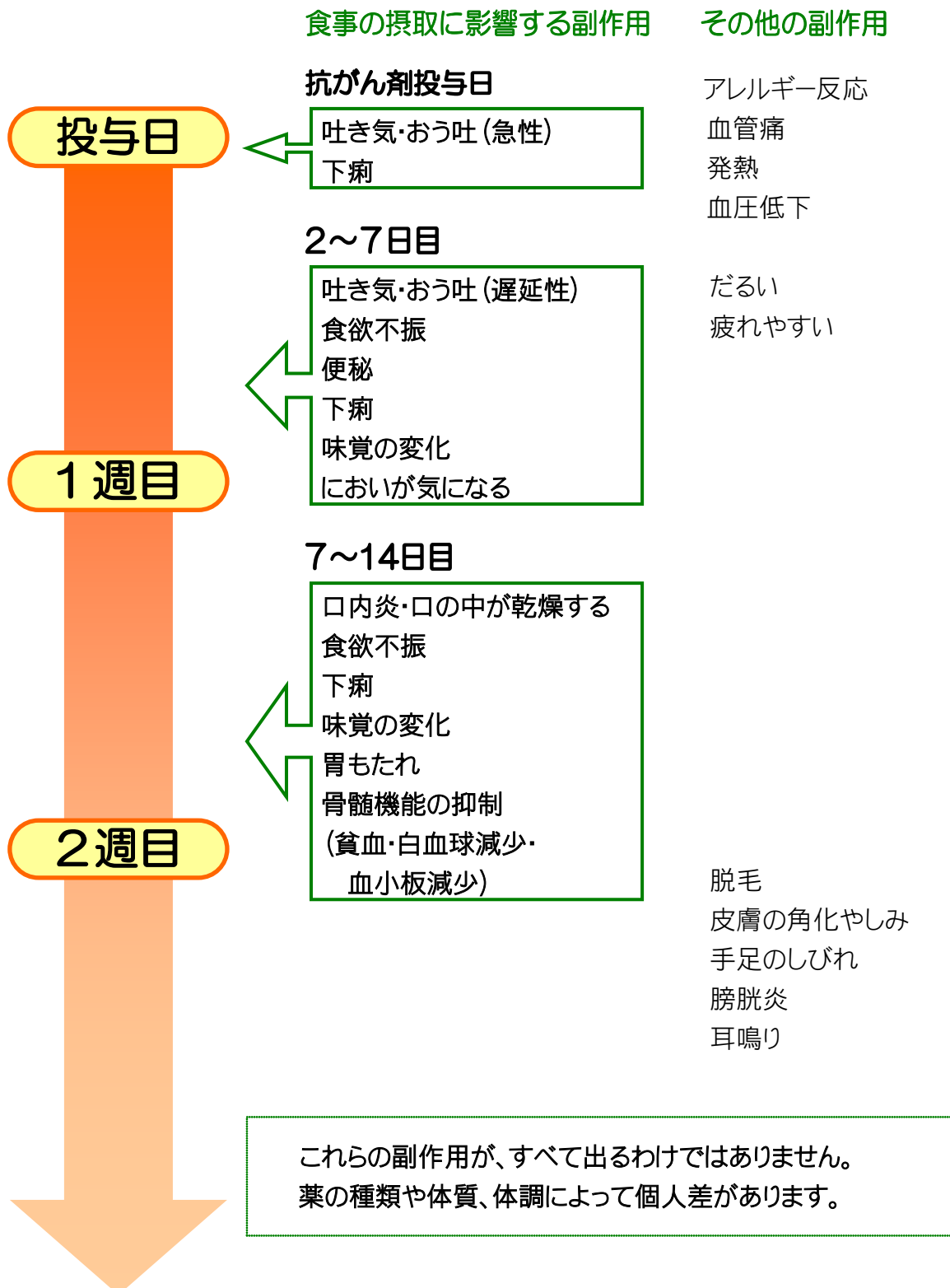
少しでもあやしいと感じたり、
時間が経ちすぎたりしてい
たら、思いきって捨てる



参 考 資 料

抗がん剤治療の副作用とその出現時期

気になる副作用もだんだんと緩和されますので、よく理解して対処しましょう。
また、最近は副作用への対処が進んでいるので、安心して治療を受けましょう。



治療中の食生活

まず、治療に伴う体調の変化をよく知ることが大切です。治療開始前や治療時の体調で多少の変化はありますが、同じ患者さんが同じ治療をする場合には、だいたい副作用も同じような時期に同じようなものが出てきます。

体調の変化を知るための一つの方法はメモや日記（記録）をつけることです。

<記録例>

週		1週目						2週目	
月/日		9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	...	9/26	9/27
抗がん剤治療の経過		投与	1日目	2日目	3日目	4日目	...	7日目	8日目
薬の服用		○	○			○	...		
副作用	食欲不振			○	○		...		
	吐き気・おう吐		○	◎			...		
	便秘					○	...		
	下痢						...		
	その他			頭痛			...		
メモ		第1クール	吐き気止めを飲んだ	吐き気がつらい	リンゴを食べた	下剤を飲んだ		カレーが食べたい	2食食べた

無理をしない

少しずつ頑張ってみる

メモの欄に、「こういう方法が楽だった」「食事の状態」などを記録するとよいでしょう。

<例>

7日目から少しずつ食べたいものがでてきた

卵料理は、目玉焼きはだめだけれど、炒り卵は食べられる など

自分が“○○なら食べられそう”、“ちょっと食べてみようかな”と感じた時期からは少しずつ頑張ってみようようにしましょう。

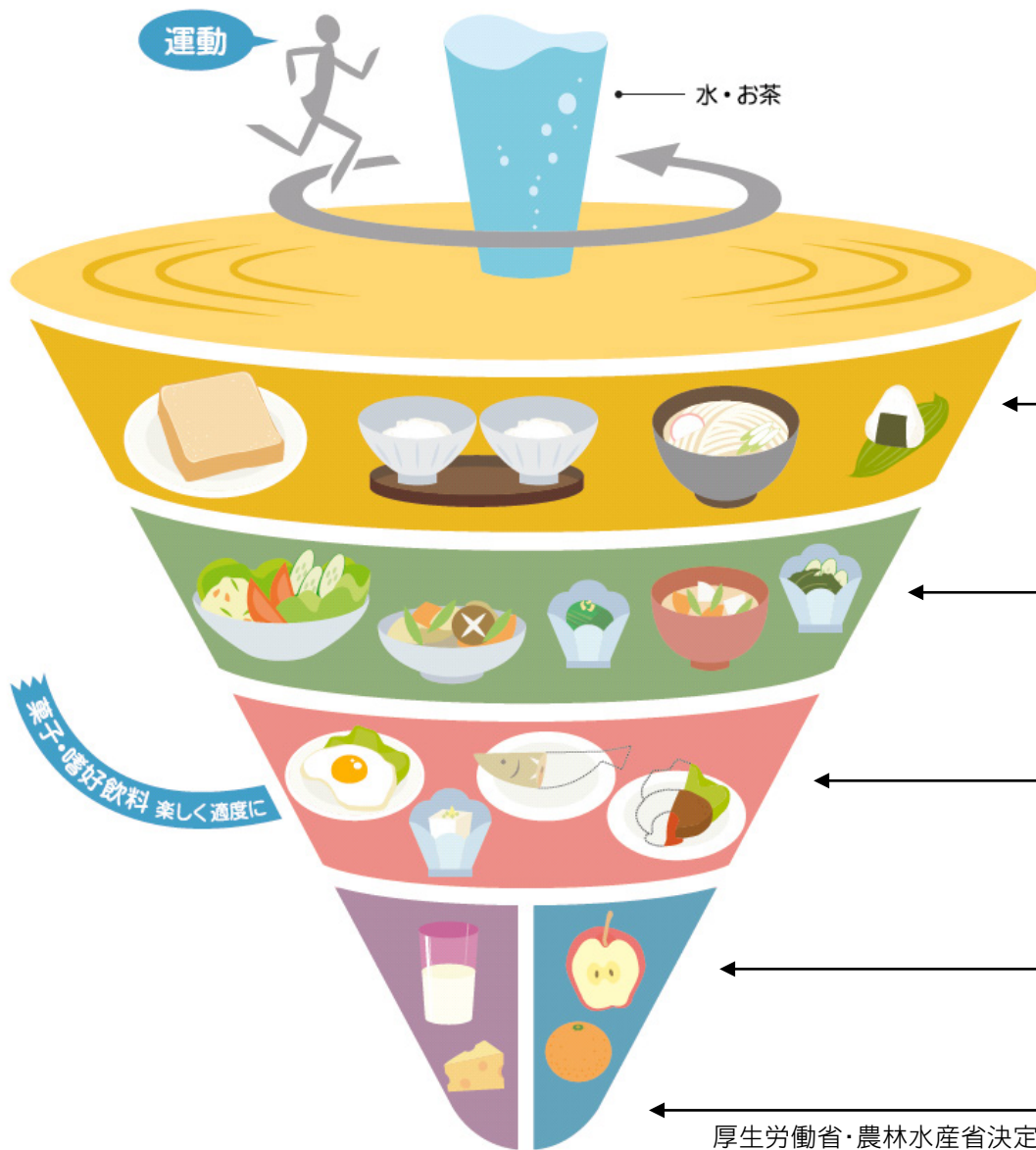
その時期を覚えておき、次回からの治療の参考にしましょう。

このように記録をとると、2回目以降からの治療の対応の参考にすることができます。

治療後の食生活

治療後は体力の回復や健康維持の時期です。この時期は、適切な栄養と運動が大切です。身体を動かしたり、食べられそうなものを食べたりしてみましょう。

食事バランスガイド



食生活のコマを活用しよう！

上のコマは、食事と運動のバランスを表しています。規則ただしくコマが回転するには、適切な食事のバランスと継続的な運動が重要です。

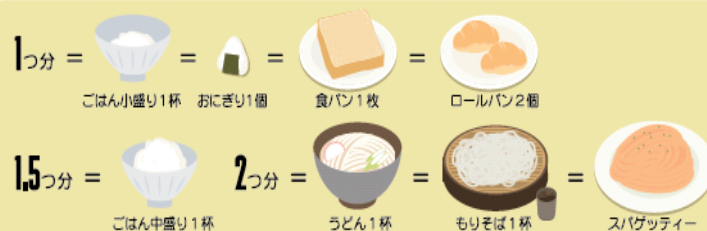
食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5~7 **主食**(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



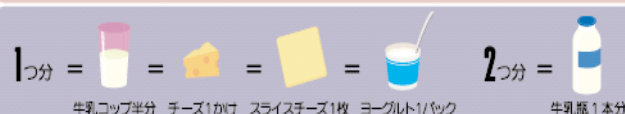
5~6 **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度



※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

詳しい内容については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

「がんの社会学」に関する研究グループ

(研究代表者 静岡県立静岡がんセンター総長 山口 建)

2003 年に実施したがん体験者の悩みや負担等に関する実態調査の際の厚生労働省の研究グループの研究者や研究協力者を中心に活動している研究グループです。がん体験者の皆さんが抱える悩みや負担を、少しでも和らげる支援のあり方を考えることを目的に研究活動を進めています。

※本冊子は、下記 厚生労働省研究班の研究成果と助成により作成・印刷されました。

(1) 厚生労働省がん研究助成金

「がん生存者の社会的適応に関する研究」班 (H13-15年度 山口 建)

(2) 厚生労働省がん研究助成金

「本邦におけるがん医療の適正化に関する研究」班 (H16-18年度 山口 建)

(3) 厚生労働科学研究費補助金 効果的医療技術の確立推進臨床研究事業

「短期(治療後5年以内)がん生存者を中心とした心のケア、医療相談等の在り方に関する調査研究」
(H13-H15年度 山口 建)

(4) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「がん患者の心のケア及び医療相談等のあり方に関する研究」(H16-H18年度 山口 建)

(5) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「Web 版がんよらず相談システムの構築と活用に関する研究」(H19-H21 年度 山口 建)

(6) 厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業

「がん生存者(Cancer survivor)のQOL向上に有効な医療資源の構築に関する研究」
(H16-H18年度、H19-H21年度 山口 建)

(7) 厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業

「在宅がん患者・家族を支える医療・福祉の連携向上のためのシステム構築に関する研究」班
(H22-H25年度 山口 建)

(8) 厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業

「地域におけるがん患者等社会的支援の効果的な実施に関する研究」(H22-H24年度 石川 睦弓)

がんよろず相談Q&A 第3集

抗がん剤治療・放射線治療と食事 編

平成 19 年 02 月	第 1 版
平成 23 年 01 月	第 1 版
平成 24 年 02 月	第 2 版 (一部改訂)
平成 24 年 11 月	第 3 版 (一部改訂)
平成 25 年 05 月	第 4 版 (一部改訂)
平成 26 年 11 月	第 5 版 (一部改訂)
平成 28 年 07 月	第 6 版 (一部改訂)

発行者：静岡県立静岡がんセンター
「がんの社会学」研究グループ
監 修：静岡県立静岡がんセンター総長 山口 建

作 成：稲野 利美(静岡県立静岡がんセンター 栄養室)
吉田 隆子(元 日本大学短期大学部 食物栄養学科)
廣瀬 弥生(静岡県立静岡がんセンター疾病管理センター)
石川 睦弓(静岡県立静岡がんセンター 研究所 患者家族支援研究部)
静岡県立静岡がんセンター 疾病管理センター
静岡県立静岡がんセンター 研究所 患者家族支援研究部

デザイン・レイアウト：
静岡県立静岡がんセンター 研究所 患者家族支援研究部
阿部 友美子
秋山 一恵
藤田 一郎
中村 智子

<問い合わせ先>
静岡県立静岡がんセンター 研究所 患者家族支援研究部
〒411-8777 静岡県駿東郡長泉町下長窪 1007
TEL:055-989-5222 (代表) FAX:055-989-6085

本冊子は、2004年に発行された「がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書概要版—がんと向き合った7,885人の声」と、静岡県立静岡がんセンター栄養室による栄養相談・食事相談を参考に作成いたしました。

