

がんセンターの管理栄養士が考えた 化学療法を乗り切る“おうちごはん”

食事が食べにくい時、スーパーやコンビニ、
おうちにあるストック食材を利用して作る簡単レシピ集

冷たい料理だと臭いが
気にならず食べやすかったよ

(レシピ例 お好み手まり寿司)

酢飯にしてみたら
さっぱりして食べられた

ちょっとずつつまんで
食べられてよかった

これなら簡単に
作れるね

おいしそうだね。
食べてみようという
気持ちになるわ

そのまま食べられる
缶詰や瓶詰は、作るのが
億劫な時の味方だね

ストック食材があると
その時の体調に合わせて
利用できるね

化学療法中は食欲不振や味覚変化、口内炎などの副作用が出ることがあります。このパンフレットでは、がんセンターで行っている給食の工夫や、販売されている様々な情報本、また患者さんからもらったヒントを参考に、症状がある時の食事の工夫や具体的な対策例を挙げ、それに対応したレシピを考え紹介しています。副作用があってもあきらめず、「食べる」をつなぎましょう。



当院では管理栄養士による栄養相談を実施しています。主治医による予約制です。食事に悩んだら、主治医に栄養相談の希望があることをお伝えください。

治療中の症状別食事の工夫とおすすめメニュー例

症状	対応のポイント	具体的な対策例	メニュー例
食欲不振	味付けを変えてみる 手軽に食べられる料理や使い慣れた食材を用意しておく 少量頻回食にする 食べたい時に食べる	主食の味付けを変えてみる 食べ慣れた料理や味付けを試す 冷凍食品、つまんで食べられるものを準備しておく 食べられる量をちょこちょこ食べる 食べたい時に食べたいと思うものを食べる	炒飯 ◎酢飯 焼きそば サンドイッチ 焼きおにぎり 冷奴
口内炎	口の中の清潔を保つ 口の中の乾燥を予防する 炎症に対し刺激の少ない調味にする かたい料理を避ける 料理の温度に注意する	痛みを避けるようやさしくうがいをする 食べる前に水分で口の中を潤す 香辛料、強い酸味、甘味を避ける 口の中に張り付かない程度のトロミをつける 柔らかい料理、水分の多い料理を選ぶ 人肌の温度に近づける	白和え ◎カスタードクリーム ◎あんかけ料理
味覚障害	口の中の乾燥を予防する 薄味にしてみる 濃い味にしてみる 香辛料や香りを利用する 色々な味を試してみる	食べる前に水分で口の中を潤す 飴をなめたり、酸味のあるもので唾液の分泌を促す だしだけで調理する 感じにくい味を濃くしてみる 香味野菜で味に変化をつける 苦手な味は避け、食べられる味をみつける	酸辣湯 果物 酢の物 だしあん 焼きそば 葱味噌 お好み焼き
臭覚障害	温かいものは冷ましてから食べる 冷・常温で食べやすいものを選ぶ 臭いの強いものは避ける 心地よい香りを試してみる	冷ます時は臭いがもれないようラップを活用する 主食を冷たい麺類やパンにしてみる 魚、納豆、ネギなどの香りが気になる時は避ける ゆず、かぼす、レモンなどの柑橘類を活用してみる	冷ましご飯 そうめん 酢の物 果物 ◎レモン汁
吐き気	冷たい料理を試してみる さっぱりした料理を試してみる 食べられる味を見つける	温かい料理は冷ましてから食べる 臭いが気になる食べ物を避ける サラダ、酢の物、冷たい麺類を試してみる	アイスクリーム 氷菓子 ざるそば ◎冷たいスープ
下痢	水分補給を心がける 消化管を休める 腸内環境を整える	ミネラル補給できる経口補水液やスポーツドリンクを飲む (がぶ飲みせず、少量ずつゆっくり飲むのがコツ！) 消化の良い食べ物を選ぶ 乳酸菌を取り入れる	にゅうめん おかゆ 小田巻蒸し ヨーグルト
胃不快感	消化のよいものを選ぶようにする 胃の粘膜を刺激するものは避ける 少量頻回食にする 消化を助ける素材の働きを活用する	油の使用は控え目に、煮込み料理がおすすめ 辛いもの、コーヒなどに含まれるカフェインは避ける 少しずつちょこちょこ食べる 大根(アミラーゼ) キャベツ(ビタミンU)	おじや 豆腐料理 栄養補助食品 ◎大根おろし
消化器術後	消化のよいものを選ぶ 少量頻回食にする エネルギーアップをする	硬いものは控え、煮込み料理がおすすめ ちょこちょこ食べる マヨネーズやバターを料理に加え栄養アップ	おじや 栄養補助食品 フレンチトースト

化学療法中向けのメニューを考えましたが、術後にも活用できるメニューがあるので紹介しました

◎印のメニューはレシピがあります

治療中の食べ方のポイント

化学療法中は、治療のタイミングに合わせた食べ方の工夫が大切です。副作用の症状がある時は症状に合わせて食べられるものを、また症状が落ち着いている時は、バランスに配慮した食事を積極的に摂るよう心がけましょう。

