

がんの治療には栄養が大切です

体力を維持するために、また感染などを防ぐためにも、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないような食事をとることが大切です。症状が落ち着いているときから栄養状態を良くしておくことで、治療や薬の効果につながります。

しかし、本来食事は楽しむもの。体調の悪いときは、がんばりすぎず、体調に合わせて食べられるものから食べるようにすることが大切です。ここでは、食べることを楽しめる工夫をレシピをつけて紹介します。

●1日3食とりましょう

1食抜いてしまうと必要な栄養素(特にビタミン、ミネラル、食物繊維)を確保しづらくなります。

●主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう

主食(ご飯、パン、めん類)、主菜(魚、肉、卵、豆腐や納豆などの大豆製品の料理)、副菜(野菜、海藻、きのこ類、豆類などの料理)をそろえることで、必要な栄養素がまんべんなくとれます。

●いろいろなものを少しずつ

違った味のものが少しずつあると、少ない量でも満足感が得られます。また、いろいろな食品や料理を取り入れることで、自然と栄養のバランスがよくなります。

●食事の見た目を工夫すると目先が変わります

盛り付けがきれいで色彩豊かだと食事の楽しみがアップします。華やかな食器を使用したり、季節を感じられる盛り付けで見た目も工夫しましょう。

食事がなかなかとれないときは・・・

食べられるものを食べられるときにとるようにします。食がすすまないときは、無理に食べるより好きなものを食べたい分だけ食べるとよいでしょう。少量でエネルギーの高い栄養補助食品を利用するのもひとつです。



県立宮崎病院では、がん治療中に「食べられる」をサポートした「ひなた食」を提供しています。バランスを考え、いろいろな料理を少しずつ盛り付けて、味もバリエーションをつけています。レシピは当院の献立の中からご紹介します。

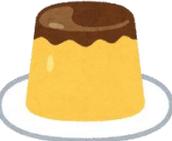
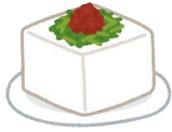


医師の指示に応じた献立や調理の方法、栄養不足時の栄養補給のとり方など、栄養相談を受けることもできます。遠慮せずに担当の医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。

食欲が出ないときの工夫

食べたい時に食べられるものを少しずつとりましょう。

食べられるタイミングを見つけて、食事は少量ずつこまめに食べて満腹や空腹を避け、においや脂肪の少ない食品を選ぶとよいです。



吐き気や嘔気のあるときの食事

- 冷たく、口当たりがよく、飲み込みやすいものをとる
- 味付けはあまり薄くせず、好みに合わせて
- においの少ない食品を選ぶ
(にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら、たくあん、納豆など)
- 脂肪の多い食品や油っこい料理は避ける
- 食事の量を減らし、品数を多くする
- 温かいものと冷たいものを同時に食べないようにする

卵豆腐

1 / 3量で
エネルギー：57kcal
たんぱく質：4.5g
食塩相当量：0.8g



【作りやすい量3人分】

卵……………2個 (M)
酒……………小さじ1/2
薄口醤油…小さじ1
鰹昆布だし…1/2カップ
鰹昆布だし…1/5カップ(40cc)
みりん・薄口醤油…各小さじ2

卵液
たれ

【作り方】

- 1 鰹節と昆布でしっかりダシを取って冷やしておく。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、酒、薄口醤油、鰹昆布だしを分量入れて混ぜる。
- 3 口溶けなめらかにしたいときは、ざるにこし、容器に流す。
- 4 厚底フライパンにお湯をはり、沸騰したら容器を入れて蓋をし、弱火で6分加熱する。火を止めてそのまま5分置く。
- 5 耐熱容器にたれの材料を入れて電子レンジで1分加熱し、4の上にかける。
- 6 冷やして食べるか、温のままでも。

ポイント：ダシをしっかり取ると美味しさUP！

山芋の梅しそ和え

1 / 3量で
エネルギー：41kcal
たんぱく質：1.2g
食塩相当量：0.5g



【作りやすい量3人分】

山芋……………正味150g
練りうめ…大さじ1/2(9g)
薄口醤油…小さじ1
みりん…小さじ1/2
青しそ…小2枚

【作り方】

- 1 山芋は、皮をむいてサイコロ切りに切る。しそは7mm程度の正方形に切る。
- 2 ボウルに練りうめ、薄口醤油、みりんを入れて混ぜておく。
- 3 2に山芋を加えて味が均一になるまで混ぜる。
- 4 しそを加えてさっくり混ぜ、器に盛る。

ポイント：うめ味がさっぱりして、とろんと食べられます。不足しがちなたんぱく質を補うため豆腐や肉など組み合わせて。

味覚の変化があるときの工夫

食事内容を工夫し、口の中を清潔に保ちましょう。

抗がん剤や、口腔内の放射線治療の影響で、味蕾という味を感じる細胞や味蕾から味覚中枢につながる神経がダメージを受けたり、唾液の分泌がおさえられたりします。

食事前に水やお茶で口の中の乾燥を防いだり、うがいや歯磨きをして口の中を清潔に保ちながら症状に合わせて味を調整し、食べられるものを見つけていくことが大切です。

塩味や醤油味が苦く、
金属のような味を感じる

- 味噌やコンソメなど塩や醤油以外の調味料を試す
- だしを効かせたり、酸味を利用する



何を食べても
甘く感じる

- 砂糖やみりんを控え、塩や醤油、味噌、酸味やスパイスなどを利用する
- 甘みの強い野菜(人参・南瓜・玉葱等)を少量に



何を食べても
苦く感じる

- だしやスープの旨みを生かした汁物がおすすめ
- 卵豆腐や茶碗蒸しも食べやすい



チキンソテー レモンバター風味

1/2量で
エネルギー：200kcal
たんぱく質：12.4g
食塩相当量：1.0g



【作りやすい量2人分】

皮なし鶏もも肉……120g
塩・こしょう……少々
薄力粉……大さじ1
サラダ油……大さじ1/2
バター……8g
レモン汁……小さじ1
濃口醤油……小さじ1/2
パセリ(みじん切り)……少々

A

【作り方】

- 1 鶏肉は水気を取り、塩・こしょうをふって、薄力粉を表面にまぶす。
- 2 フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を両面しっかり焼く。
- 3 鶏肉に火が通ったら、余分な油を拭き取り、Aを加えて弱火でふつふつと軽くとろみがつくまで煮からめる。
- 4 器に盛ってパセリをちらす。

**ポイント：鶏肉を焼くときに表面に焦げ目をつける
とより美味しくなります。**

中華風 冷や奴

1/2量で
エネルギー：102kcal
たんぱく質：7.9g
食塩相当量：0.7g



【作りやすい量2人分】

豆腐……200g
もやし……20g
きゅうり……1/3本(40g)
トマト……1/8個(20g)
砂糖……小さじ1
酢……大さじ1/2
濃口醤油……小さじ2
ごま油……小さじ1/2

A

【作り方】

- 1 もやしはさっと湯通し、きゅうりは千切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 Aの調味料を混ぜ、1と和える。
- 3 器にのせた豆腐の上に2を盛る。

**ポイント：ごま油の香りが食欲をそそり、
豆腐と野菜をさっぱり美味しく
食べられます！**

力が出ないときの工夫

少量でも栄養がとれる食べ物を選びましょう。

エネルギー源となるもの(炭水化物)や、骨や筋肉をつくる材料(たんぱく質やカルシウム)を効率よくとりましょう。

食べやすく栄養価が高く、手軽なものを利用するとよいです。

穀類・芋類など、主食をとる (卵とじうどん、すいとん、ポタージュ、ホットケーキなど)



良質なたんぱく質を積極的に取り入れる (卵焼き、焼き鮭、茶碗蒸し、冷しゃぶ、サンドイッチなど)



しらすと梅の 混ぜご飯

1人分です
エネルギー：257kcal
たんぱく質：7.3g
食塩相当量：2.1g



【作りやすい量2人分】

ごはん……………150g
梅干し……………小1個
しらす干し…大さじ1/2
青しそ……………1枚
白いりごま…小さじ1/2
あれば昆布茶…少々

【作り方】

- 1 梅干しは種を取り、たたいて梅肉にする。
- 2 しらす干しはさっとお湯に通す。
しそは1.5cm程度の幅の千切りにする。
- 3 炊きたてのごはんに、梅干し、ごま、昆布茶を加えて均一に混ぜ、2を加えてさっくり混ぜておにぎりにする。

ポイント：食べられるときに備えて多めに作り、冷凍しておけば、いつでもチンして食べられます。

たまたま ほうれん草

1/2量で
エネルギー：67kcal
たんぱく質：3.4g
食塩相当量：0.5g



【作りやすい量2人分】

ほうれん草……生で80g
薄口醤油……………小さじ1/3
サラダ油……………小さじ1弱
卵……………1個(S)
マヨネーズ……小さじ1
塩・こしょう……微少々

【作り方】

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜておく。
- 2 ほうれん草は茹で(冷凍を使っても)、サラダ油で炒め、薄口醤油で味をつける。
- 3 2に1を加えて卵にさっと火が入るよう混ぜ合わせ、火を止めて蓋をして余熱で火が入ったら、器に盛り付ける。

ポイント：卵は消化が良く、たんぱく質をとるには万能。鉄分が多いほうれん草で元気注入！(たまたま～は献立名そのままです)

以上、県立宮崎病院のひなた食のレシピの紹介でした。たくさんレシピが見たいときは、**QRコード** →
国立がん研究センター東病院の症状別レシピを検索！ 症状別に作られたレシピが詳しく紹介されています。

