

Q21

抗がん剤治療中、 食事に気をつけることは ありますか？

治療中も全身状態を良好に保ちながら治療を継続させるためにも、それぞれの症状に応じて食事の内容を工夫しましょう。

1) 悪心・嘔吐がある場合

- (1) 匂いの強いもの（にら、にんにく、ねぎ、納豆、魚など）を控えましょう。
- (2) 味付けや食品はシンプルにしましょう。食材を1～2種類にして塩味だけのシンプルな料理が食べやすいこともあります。
- (3) 冷たいもの・口当たりがよいものを食べましょう。
(冷奴、そうめん、茶碗蒸し、プリン、ヨーグルトなど)
- (4) 匂いが気になる場合は調理を控えましょう。
- (5) 大量の水分摂取は嘔吐を誘発しやすくなりますので、食事の際は水分摂取を控えましょう。
(食事の1時間前または食後に飲みましょう)
- (6) 油っこい食事は控えましょう。油っこい食事は胃内停滞時間が長くなるのでむかむか感が増すことがあります。炭水化物の多いごはん、パン、めんなどを食べると良いでしょう。

- (7) 少量ずつ回数を増やして食べましょう。
- (8) 嘔吐した場合は脱水に気をつけましょう。水やお茶、イオン飲料、スープなどをとりましょう。

2) 味覚変化・嗅覚変化がある場合

- (1) しょうゆ味や塩味に苦味を感じる場合
だしをきかせてうす味にしましょう。洋風料理ならバターや乳製品、和風料理ならみりんや料理酒でこくをだしましょう。
- (2) 金属味を感じる場合
食器をプラスチック製に変えてみましょう。
- (3) 味を感じない場合
食感の強い食品(ごぼう、れんこん、こんにゃくなど)を取り入れ、味付けにめりはりをつけましょう。温度は常温で食べると良いでしょう。
- (4) 甘味を強く感じる場合
甘味を控え塩味を濃い目にします。酢などの酸味でアクセントをつけるのも効果的です。かぼちゃや玉ねぎ、さつまいもなどの甘味の強い食材も控えたほうが良いでしょう。
- (5) 何を食べても苦味を感じる場合
汁物がおすすです。汁物は食品が汁につつまれて、舌の上をなめらかに比較的早く通過するので苦味をあまり感じません。口の中に苦味が残っている場合は、キャンデーやキャラメルをなめるとやわらぐことがあります。
- (6) 食物の匂いが気になる場合は、冷やした料理がおすすです。
- (7) 食前にレモン水やオレンジジュースを飲むと、味覚が刺激され

て症状がやわらぐことがあります。

- (8) 亜鉛不足に気をつけましょう。

味覚の変化に関係している栄養素に亜鉛があります。亜鉛を多く含む食品は赤身肉や牡蠣（かき）、レバー、ココア、チーズ、抹茶、ナッツなどです。栄養補助食品にも亜鉛を多く含むものがありますので、好みのものを見つけて試すとよいでしょう。詳しいことは栄養士に相談しましょう。

3) 口内炎がある場合

- (1) だしをきかせてうす味の料理にしましょう。
- (2) 熱い料理や極端に冷たい料理は人肌程度にして食べましょう。
- (3) 酸味の強いもの、香辛料を効かせたもの、塩辛いものは刺激になりますので控えましょう。
- (4) 水分の少ないものは口内を傷つけることがあります。あんかけにしたり、水分を加えたりして調理方法を工夫しましょう。
- (5) 軟らかい食品を中心に使用し軟らかく調理して、細かくきざんだりミキサーにかけたりして食べましょう。

4) 下痢がある場合

- (1) 消化の良いものを少量ずつ食べましょう。（おかゆ・うどんなど）
- (2) 脂肪の多い食品（うなぎ・脂の多い肉など）、食物繊維の多いもの（海藻類・きのこ類・こんにゃくなど）、香辛料（とうがらし・わさび・からし・カレー粉など）を控えましょう。
- (3) ガスの発生しやすい豆類、いも類、きのこ類などは控えましょう。

- (4) 湯冷ましや麦茶、ほうじ茶、イオン飲料などを室温にして、少量ずつ水分をとりましょう。

5) 便秘がある場合

- (1) 食物繊維の多い食品をとりましょう。（野菜、果物、海藻類、きのこ類、豆類、いも類など）
米は精白米より精白度の低い玄米や胚芽米も良いでしょう。
豆類は大豆や小豆などの加工品のおからやきな粉、つぶあんなどでも良いでしょう。
乾物（切干大根・干しいたけ・かんぴょうなど）も利用しましょう。
腸が細くなっている場合は、食品を小さく切るなどの工夫をしましょう。
- (2) 水分を十分とりましょう。
- (3) 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌＝プロバイオティクスは便秘解消に役立ちます。
善玉菌を増やすにはプレバイオティクス＝水溶性食物繊維・オリゴ糖をとりましょう。
ヨーグルト、漬物、納豆などが効果的です。果物では水溶性食物繊維のペクチンが豊富なりんごがおすすめです。
- (4) 脂肪には便をやわらかくしてすべりをよくする働きがありますので、油も適量使いましょう。

6) 食欲がない場合

- (1) 三度の食事にこだわらず、食べられる時に食べられるものを食

べましょう。

食べられるタイミングを逃さないために、すぐ食べることが出来るものを準備しておきましょう。(フルーツ・アイスクリーム・ゼリー・ヨーグルト・プリンなど)

食欲のない時は糖質系の食品(ゼリー・アイスクリームなど)に偏りやすいので、たんぱく質の摂取不足になりがちです。冷奴、冷やした温泉卵・茶碗蒸しなどもおすすめです。

(2) 盛り付ける量にも配慮しましょう。

たくさんの量を盛り付けていると、ただで食欲がなくなることがあります。

また、食べ残すことが不安へとつながります。盛り付ける量は少なめにして食べきれた達成感が食への意欲を引き出してくれるのです。

(3) 食事場所を変えたり、外食をして気分を変えてみるのもひとつの方法です。

(4) 一人で食べずに、家族や友人と楽しい雰囲気でおきましょう。

(5) 食事がとれない時は栄養状態が心配になり、食事がストレスになることがあります。心配な時は、食事のとり方など栄養士に相談してみましょう。

7) 飲み込むことが困難な場合

(1) むせないように、ゆっくり少量ずつ、飲み込みましょう。

(2) 分が少なく、パサパサした食品は控えましょう。(いも類、パン、揚げ物、肉、魚など)

(3) 味付けの濃いもの、酸味のきついものはむせやすいのでうす味にしましょう。

(4) 食品は小さく切った方が飲み込みやすいのですが、細かすぎるとむせやすくなります。適当な大きさを調理しましょう。

(5) 飲み込みやすくするために、片栗粉やとろみ剤でとろみをつけましょう。

8) 膨満感がある場合

(1) ガスを発生しやすい食物繊維や高脂肪食品は控えましょう。

ガスを発生しやすいもの: 豆類・いも類・きのこ類・炭酸飲料・ビールなど

(2) ゆっくりよくかんで食べましょう。急いで食べるとたくさんの空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。

9) その他

(1) 飲酒について: 少量のアルコールは食欲増進作用もありますが、抗がん剤の中にはアルコールと相互作用のあるものもありますので、主治医に相談しましょう。

(2) 健康食品・サプリメントについて: 治療を受けている時は、検査値に影響をおよぼすものもあります。使用する場合は必ず主治医に相談しましょう。(長瀬博美)

[参考文献]

- 山口健 編著: がん患者さんと家族のための「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」初版: 134-169、女子栄養大学出版部、2007
- 公益財団法人 がん研究振興財団: 食事に困った時のヒント最新版(がん治療中の患者さんとご家族のために)「苦しい時の症状別Q&A」