



第9号

2025年10月1日発行

がん患者さんとそのご家族へ

外来治療センターだより

オリーブ



オリーブは「幸せを呼ぶ木」といわれ、花言葉には「平和」「やすらぎ」「知恵」などがあります。がん患者さんやそのご家族のからだやこころの不安やつらさが少しでもやすらぐような情報を発信していきます。



抗がん剤の副作用と食事

抗がん剤が標的とするがん細胞の特徴は、正常な細胞にも存在しているため、正常細胞の一部も傷つけ、副作用を引き起こします。

消化管はもっとも抗がん剤の影響を受けやすい臓器の一つです。なぜなら、がん細胞と同様に細胞の分裂スピードが速いという特徴があるからです。口や胃腸の粘膜が細胞が傷つくと口内炎や吐き気・嘔吐、下痢等の原因になります。今回は頻度が高い、吐き気・嘔吐をテーマにします。

吐き気・嘔吐がある時の対応



1 症状が落ち着いている時に食べる

1日の間で比較的症状が落ち着いている時に食事をするようにしましょう。食べたいときに食べられる食品を用意しておくといいです。少量ずつ5～6食に分けてもよいでしょう。

嘔吐がある時は、食道・胃・腸などの粘膜が敏感になっていることがあるので、1～2時間は食事を控えてみましょう。



おすすめの料理



一口おにぎり



ミニサンドイッチ



2 胃への負担が少ない食べ物を選ぶ

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すことがあります。ごはんやパン、めんなどの炭水化物が多い食品は胃への負担が少ないです。

高脂肪食品や食物繊維が多い食品は控えるようにしましょう。



おすすめの料理



卵雑炊



にゅうめん

控えたい食品

不溶性食物繊維が多い食べ物



玄米、全粒粉パン、ごぼう、きのこ、たけのこ、こんにゃく、きゃべつ等

脂質の多い食べ物



揚げ物、豚バラ肉、まぐろのトロ、揚げせんべい等



3 においが気にならない物を選ぶ



においの少ない食品

冷たいおにぎり、冷たい麺類、豆腐、鶏ささみ、ゼリー等



においの立ちやすい料理

炊き立てのご飯、魚料理、具材が多い煮物



香りの強い野菜

にら、にんにく、春菊、セロリ、ハーブ類



おにぎり



冷やしうどん

裏面ではおすすめレシピを
紹介します♪

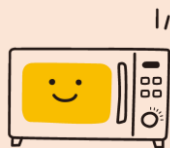


吐き気・嘔吐がある時の対応



調理時間を短縮する

調理をするとそのにおいが部屋に充満し、吐き気につながることがあります。
電子レンジを利用したり、市販品を活用することで調理時間を短くすることができます。



電子レンジで作るおすすめレシピ

yumu



サラダチキン



材料：鶏むね肉300g、★砂糖小さじ1、★片栗粉小さじ1、
★塩小さじ1/2、★酒大さじ2、★水1/2カップ、★輪切りレモン4枚

作り方：①鶏むね肉の両面にフォークで穴を開ける。
②ポリ袋に鶏むね肉と★の調味料を入れて揉みこむ。
③空気を抜いて30分以上寝かせる。
④耐熱容器に移し、ラップをして600Wで6～7分加熱する。
⑤加熱後、ラップをしたまま冷まし、余熱を利用し中まで火を通す。

3倍濃縮で代用する場合
大さじ5杯程度

なすの揚げびたし風



材料：なす4本、ごま油大さじ2、★めんつゆ(4倍濃縮)大さじ4、
★水大さじ4、★おろししょうが小さじ1/2

しょうがチューブを
使用しても良いです

作り方：①なすはへたを切って縦半分に切り、皮目に3mm間隔で斜めに浅く切り目を入れて、3等分に切る。
②なすを耐熱容器に入れ、ごま油をかけ全体に絡めたら、ふんわりとラップをし、600Wで4～5分加熱する。
③★を容器に合わせておき②のなすを加えて15分以上漬けておく。

嘔吐後は水分と電解質を補給しましょう

嘔吐により水分や電解質が失われると脱水症状を起こすことがあるので、スポーツ飲料がおすすめです。その他に具なしのみそスープや果物ジュースもよいでしょう。

参考としたホームページ・書籍

・ホームクッキング
(レシピサイト)

キッコーマン

・抗がん剤・放射線治療と
食事の工夫

女子栄養大学出版部



抗がん剤治療を受けていると吐き気や嘔吐、口内炎などにより、食欲がなくなったり、食べたくても食べられなくなったりします。
1日3食バランス良く食べるのが理想ですが、このような症状がある場合は理想どおりにはいきません。
食べられるときに、食べられそうなものを、少量でも良いので口にしてみてください。不足する栄養素は栄養補助食品で補うことができます。
外来治療センターでも栄養の相談をおこなっていますので、ぜひご相談ください。

文責 栄養科 がん病態栄養専門管理栄養士 根本 透