

# がん治療前の 食事のヒント

改訂版

がん治療前の患者さんにご家族のために



## 治療を始める前の 栄養と食事 Q&A



はじめに……1

## 第1章 外科治療を受けられる方へ……2

1. 栄養改善したい方  
低栄養を改善する Q&A とおすすめレシピ……4  
嚥下障害、通過障害を改善する Q&A とおすすめレシピ……10
2. 体脂肪を改善したい方  
体脂肪を減らす Q&A とおすすめレシピ……14
3. 生活習慣病のある方  
血糖コントロールに役立つ Q&A とおすすめレシピ……20  
減塩に役立つ Q&A とおすすめレシピ……26

☆Column 治療を始める前に口腔衛生を見直しましょう……29

## 第2章 化学療法を受けられる方へ……30

- 免疫力を高める Q&A とおすすめレシピ……32
- 食欲不振を改善する Q&A とおすすめレシピ……38

## 第3章 放射線治療を受けられる方へ……42

- 体型を維持するための Q&A とおすすめレシピ……44
- 食べる量が減ってきたときの Q&A とおすすめレシピ……48

☆Column 治療を始める前から腸内環境を整えましょう……53

### ★参考資料

- 1日の食事のとり方……54
- 栄養剤および栄養補助食品一覧……56
- がん治療の後遺症・副作用について……58
- がんを防ぐための新 12 か条……60

#### 【レシピをご覧になる際の注意】

- ・材料表にある塩は、小さじ1 = 5 g のものを使用しています。
- ・材料表の調味料で「少量」と表記されているものは、塩については小さじ $\frac{1}{8}$ (1g)未満の場合、塩以外の調味料は小さじ $\frac{1}{4}$ 未満の場合です。
- ・少量の塩については、下ごしらえに使う場合、下味に使う場合、味つけに使う場合など、状況に応じて1人分につき0.1～0.5 gの幅で栄養計算に加えてあります。
- ・材料表にあるだしは、削りかつおとこんぶでとったものを使用しています。
- ・材料表は基本的に1人分の分量で紹介しています。ただし、1人分で作ると少量で作りにくいものは、作りやすい人数分で紹介しています。
- ・作り方にある電子レンジの加熱時間は、600Wのものを使用した場合です。これよりもW数の大きいもの、小さいものを使用する場合は適宜加減してください。

はじめに

## 「がん治療前の食事のヒント・増刷版」によせて

2013年、「がん治療前の食事のヒント」は「食事に困った時のヒント—がん治療中の患者さんご家族のために」に続く姉妹版として発行されました。この冊子は、がん治療が予定されている患者さんやご家族の方が外来受診後に栄養相談を受けられる内容を中心に作成いたしました。外来受診時は、病状や治療法、仕事、家庭そして将来の不安が心配ごととして優先しますので、すぐに栄養や食事の話題にはなりません。しかし少し落ち着かれ、積極的に治療に取り組みたいと思った時、ふと「治療までの体調管理は？ 食事や栄養をどうしたら良いか？」と思われるでしょう。そんな時に手に取って欲しい内容となっています。

がん治療は、研究が進み5年生存率などの治療成績の向上は、がん患者さんやご家族にとって希望の光となり、がんと共に生きる社会に力を与えています。診断から治療開始までの期間は、それぞれのケースや治療法によって異なりますが、この時期に栄養状態に配慮し過ごされることで、治療や治療後の回復に影響があることが多く報告されています。また、この栄養・食事への配慮はどなたでもできる事があるのです。

担当医から、「栄養状態を改善するように」「体脂肪を少し減らすように」など指示が出されても、具体的にどうしたら良いか、何を食べれば良いのか、疑問に思い不安になる方もいらっしゃるでしょう。

がん患者さんが治療開始までに参考となる栄養・食事に関する情報を具体的な食事レシピとともにお届けいたします。この冊子を参考に治療に入るまでの時間を有意義にお過ごし下さい。きっと役に立つ情報や、ほっとする料理の写真があると思います。

今回、がん治療前の食事のヒントの増刷版が発行されることで、引き続き紙面を通して、皆様のお役にたてることができ、安堵しております。

最後に初版から執筆にご協力いただいた管理栄養士の方々に感謝申し上げますとともに、がんと食事シリーズの発行にご理解、ご支援をいただいたがん研究振興財団に御礼を申し上げます。

2015年3月

淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科教授 桑原節子



## 外科治療を受けられる方へ 外科治療前の食事ポイント

外科治療（手術）前の栄養状態は手術後の経過に影響をおよぼすため、可能な限り改善して手術にのぞむことがたいせつです。食欲不振で低栄養になっている場合、がんによる機能障害のために食べられない場合、あるいは生活習慣病などがある場合、それぞれの状況に応じた食事が必要となります。

### 低栄養を改善したいとき（4～9ページ）

#### 量だけでなくバランスにも配慮しましょう

食事が体の栄養になるには、量だけでなく内容も重要です。食事は大きく「体のエネルギーとなる炭水化物・脂質を多く含むもの（主食）」、「血液や筋肉となるたんぱく質を多く含むもの（主菜）」、「体の調子を整えるビタミン・ミネラルを多く含むもの（副菜）」に分類できます。主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが栄養状態の改善には必要です。

#### 自分の適切な栄養量を計算します

1日に必要なエネルギー量は、現在の体重から計算することができます。特に医師からの指示がなければ、体重に30～35kcal※を乗じた値が目分量となります。体重が60kgであれば、1日1800～2100kcalとなり、1食あたり600～700kcal程度となります。

※ 軽作業員、営業職など活動レベルが中程度の場合。事務職、主婦など活動レベルが比較的低めの場合は25～30kcal。

#### 食欲がないときには

食欲がなく食事が十分に食べられないときには、食事量が多いとそれだけで負担を感じることもありますので、盛りつける量を減らしてもよいでしょう。このとき、少量でも栄養価の高いメニューにすることで、栄養状態の低下を防ぐことができます。あるいは、柑橘類<sup>かんきつ</sup>などを利用して、さっぱりとした味つけにすると食べやすくなります。

また、なんとなく味を感じにくくなったという方は、しっかりと味つけにしてもよいでしょう。

### 飲み込みにくい、つかえ感があって食べられないとき（10～13ページ）

#### 飲み込みにくいとき・・・<sup>えんげ</sup>嚥下障害

ポイントは「食べ物の通過速度に嚥下機能が追いつかないため、気管に食べ物が入ってしまう」ことを防ぐことです。具体的には、通過速度の速い「水分」（水分は固形物よりも口からのどに速いスピードで流れ込む）に対して配慮が必要となります。ここでいう水分は飲み物だけでなく、がんもどきをかむことで出る汁（つゆ）など、食材に含まれる水分にも配慮します。いずれも水分に「とろみ」をつけることで対応することができます。

#### つかえ感があるとき・・・通過障害

通過障害がある場合には、よくかんでゆっくり食べる、消化管を通りやすい料理や食材を選択する、食事形態を調整するなど、食べ方や食事のくふうで対処できます。通りやすい料理や食材には個人差があるため、食べやすいものを探してみるとよいでしょう。

また、よくかんでゆっくり食べたり、食べやすくするために水分の多い食事となると、少量で満腹感を得られるため栄養が少なくなってしまうことが考えられます。栄養不足にならないように少量でも高栄養の食材をとり入れるようにしましょう。



Energy



## 体脂肪を改善したいとき（14～19ページ）

### バランスのよい食事を心がけましょう

単に食事を抜くような無理なダイエットや、主食を一切とらないなどのバランスの悪い食事を続けると、体脂肪のみならず筋肉も落ちてしまうことから、手術時に必要な体力が維持できなくなってしまいます。バランスのよい食事で必要な栄養をとり、体力・筋肉を維持しつつ体脂肪を落とすことを心がけましょう。

## 生活習慣病をコントロールしたいとき（20～28ページ）

### 主食、主菜、副菜をバランスよく

食事は、毎食一汁二菜を目安に、主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。バランスのよい食事とはそれぞれの食品群を適量摂取することです。「ラーメンとチャーハンセット」のように1食に同一の食品群が組み合わさり、かつそれぞれの「量」が多くなるような食事は、バランスがよいとはいえません。

### 規則正しい生活をしましょう

食事時間が不規則になると、間食が増えたり、食事量が一定化しなくなり、血糖コントロールに悪影響をおよぼします。また、毎日規則正しい生活を続けることは、血糖コントロールのみならず、排便にもよい習慣となります。

### 適度な運動

血液中の糖分は、体を動かすと消費されるため、運動をすると血糖値が低下します。このため、適度な運動は血糖コントロールによい影響を与えます。

### 食べすぎに注意

早食いは食べすぎにつながるため、よくかんでゆっくり食べるようにしましょう。

### 減塩を心がけましょう

血圧が高い状態が続くと血管がもろくなり、手術時の出血のリスクを高めたり、心筋虚血（心臓の筋肉に血液が充分に行きわたらない）や脳血管障害を生じやすくなります。手術前から血圧を適正な範囲にコントロールするために塩分の過剰摂取に気をつけましょう。



## 低栄養を改善する Q&Aとおすすめレシピ

食べられないときに  
栄養をつけるには  
なにを食べたらいいの？

**Q** 医師から「手術までに栄養をつけておくように」といわれました。食欲がなくても食べなければいけませんか？

**A** 手術時の栄養状態は術後の経過に影響をおよぼします。できる限り栄養状態を改善して、手術にのぞみましょう。

低栄養の状態です手術を行なうと、傷の治りが遅くなったり、重度の浮腫<sup>ふしゅ</sup>を生じたり、感染症を起こしやすくなるなど、術後の合併症が増加することがわかっています。栄養状態が低下している場合は可能な限り改善して手術にのぞむことがたいせつです。

栄養状態の判断・評価には、体重測定や血液検査（血清アルブミンなど）などが用いられます。体重は自宅でも容易に計ることができるので、すぐにとり組める方法です。「朝起きてトイレをすませたら体重を計る」と一定の条件で測定できるので、比較もしやすいでしょう。血液検査値は医療機関で検査する必要がありますが、詳細に栄養状態を評価することができます。医師や管理栄養士に相談してみましょう。

低栄養となる要因としては、病気による栄養代謝の変化、精神面からの食欲不振、嚥下<sup>えんげ</sup>障害や通過障害のような機能障害などがあげられます。このような要因に対する食事のくふうが必要になります。また、少量で効率よく栄養補給ができる栄養補助食品（56～57㉫）を利用してもよいでしょう。

### 低栄養を改善するおすすめレシピは…

● 1日献立例 朝食 → 5㉫ 昼食 → 6㉫ 夕食 → 7㉫

1日合計 1528kcal P たんぱく質 62.2g F 脂質 44.6g S 塩分 6.7g

● おすすめ料理 → 8～9㉫



# 1日献立例…… 栄養改善したい方（低栄養）

## 朝食

チーズ入りスクランブルエッグ 1食分  
トースト 549kcal  
ミルクコーヒー P 20.2g  
フルーツ F 23.8g  
塩 1.8g

### ここがポイント!

パンにはバターだけでなくジャムを、スクランブルエッグには卵だけでなくチーズを、コーヒーには牛乳を加えると、品数を増やさずに栄養価を上げられます。



### チーズ入りスクランブルエッグ

1人分 177kcal P 10.1g F 13.2g 塩 0.8g

材料／1人分

卵(ときほぐす) …………… 1個  
プロセスチーズ(角切りにする) ……15g  
バター …………… 5g  
塩・こしょう …………… 各少量  
ミニトマト …………… 3個

フライパンを熱してバターをとかし、卵とチーズを加えて菜箸でかき混ぜる。塩、こしょうで調味し、好みのかたさに仕上げ、器に盛ってミニトマトを添える。

### トースト

1人分 247kcal P 5.7g F 6.7g 塩 0.9g

材料／1人分

食パン …………… 6枚切り1枚  
いちごジャム …………… 大<sub>き</sub>1 (20g)  
バター …………… 5g

### ミルクコーヒー

1人分 83kcal P 3.5g F 3.8g 塩 0.1g

材料／1人分

コーヒー・牛乳 …………… 各 $\frac{1}{2}$ 杯  
砂糖 …………… 小<sub>き</sub>1

### フルーツ キウイフルーツ ½個

いちご 3個

1人分 42kcal P 0.9g F 0.1g 塩 0g

# 昼食

とろろそば  
小松菜のごまあえ

1食分  
410kcal  
P 16.8g  
F 6.8g  
塩 2.7g

ここが  
ポイント

● 食欲がないときでも、つるつとしたそばにとろろを入れると、さらに食べやすくなり、エネルギーも増やせます。野菜のおかずも忘れずに。



## とろろそば

1人分 344kcal P 14.5g F 2.1g 塩 2.3g

材料／1人分

ゆでそば …………… 180g  
山芋(すりおろす) …………… 50g  
かまぼこ …………… 2切れ(20g)  
a [めんつゆ(市販品、3倍濃縮) ……大<sub>き</sub>1  
水 …………… 1<sub>ツ</sub>  
ねぎ(小口切り) …………… 20g  
刻みのり・わさび …………… 各適量

そばは湯にくぐらせてほぐし、水けをきって器に入れる。山芋、かまぼこをのせて温めたaを注ぎ、ねぎ、のり、わさびを添える。

## 小松菜のごまあえ

1人分 66kcal P 2.3g F 4.7g 塩 0.4g

材料／1人分

小松菜 …………… 3株(100g)  
すり白ごま …………… 大<sub>き</sub>1  
a [しょうゆ・ごま油・砂糖  
…………… 各小<sub>き</sub>1/2

小松菜はゆでて3cm長さに切り、aであえ、器に盛る。



# 夕食

鶏肉のカレーソテー  
シラスおろし  
つみれ汁  
ゆかりがけごはん

1食分  
569kcal  
P 25.2g  
F 14.0g  
塩 2.2g

ここが  
ポイント

青じそ、カレー、こしょうなどの香味野菜や香辛料を用いて、味をはっきりつけることで、食欲増進につながります。添え野菜で、彩りも鮮やかに。

## 鶏肉のカレーソテー

1人分 168kcal P 12.5g F 11.2g 塩 0.6g

材料／1人分

鶏胸肉 …………… ½枚(60g)  
a [ 塩・こしょう …………… 各少量  
カレー粉 …………… 小<sup>き</sup>½  
赤ピーマン(細切り)  
…………… ½個(15g)  
さやいんげん(斜めに切る)  
…………… 3本(30g)  
オリーブ油 …………… 小<sup>き</sup>1

**1** 鶏肉にaをまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、両面に焼き色をつける。

**2** 野菜と水大<sup>き</sup>2(分量外)を加え、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。ふたをとって強火にし、水分を飛ばす。

**3** 器に鶏肉と野菜を盛り合わせる。



## シラスおろし

1人分 23kcal P 1.7g F 0.2g 塩 0.4g

材料／1人分

おろし大根 …………… 90g  
シラス干し …………… 5g  
青じそ(せん切り) …………… ½枚  
しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>¼

器におろし大根を盛り、シラスと青じそをのせ、しょうゆをかける。

## つみれ汁

1人分 75kcal P 6.5g F 2.1g 塩 1.1g

材料／1人分

つみれ(市販品) …………… 小3個(45g)  
ごぼう(斜め薄切り) …………… 15g  
大根(いちよう切り) …………… 10g  
にんじん(いちよう切り) …………… 5g  
a [ だし …………… ¾<sup>ツ</sup>  
しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>¼  
酒 …………… 小<sup>き</sup>1  
塩 …………… 少量  
小ねぎ(小口切り) …………… 適量

**1** ごぼうは5分ほど水にさらして水けをきる。

**2** なべにaを煮立ててつみれと野菜を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。器に盛り、ねぎを散らす。

## ゆかりがけごはん

1人分 303kcal P 4.5g F 0.5g 塩 0.1g

材料／1人分

ごはん …………… 180g  
ゆかり …………… 少量

## おすすめ料理…… 栄養改善したい方（低栄養）

材料／1人分

温かいごはん …… 茶わん 1杯(180g)  
むきエビ・玉ねぎ(みじん切り) ……各 30g  
にんじん(5mm角に切る) …… 20g  
ピーマン(1cm角に切る) …… 10g  
マッシュルーム(缶詰め。薄切り) …… 10g  
バター …… 20g  
顆粒ブイヨン …… 小<sup>き</sup>1/2  
塩・こしょう・パセリ …… 各少量

1 フライパンにバターをとかし、玉ねぎが透き通るまでいためる。にんじん、ピーマン、エビ、マッシュルームを加えていため、温かいごはんを加えて混ぜる。

2 顆粒ブイヨンを加え混ぜ、塩、こしょうで調味する。器に盛ってパセリを散らす。

ここが  
ポイント

！ 米飯では食欲がわかない方も、ピラフやチャーハンは目先が変わって食べられることもあります。たんぱく質性食品や野菜もいっしょにとれる料理でもあります。

## ピラフ風チャーハン

1人分 502kcal P 11.1g F 16.9g 塩 1.7g



## ほうとう

1人分 396kcal P 23.0g F 11.9g 塩 2.9g



材料／1人分

生ほうとう(うどんでも可) …… 50g  
鶏胸肉(一口大に切る) …… 60g  
里芋(1cm厚さに切る) …… 小 1個(30g)  
白菜(一口大に切る) …… 100g  
かぼちゃ(一口大に切る) …… 30g  
にんじん(厚めの半月切り) …… 20g  
しめじ類(石づきを除いてほぐす) …… 40g  
油揚げ(短冊に切る) …… 1/4枚(10g)  
だし …… 2ツ  
みそ …… 大<sup>き</sup>1/2

1 1人用の土なべにだし、里芋、白菜の軸の部分を入れ、里芋がやわらかくなるまで5分ほど煮る。

2 ほうとう、鶏肉、残りの野菜、しめじ、油揚げを入れ、アクを除きながら10分煮てみそをとき入れる。

ここが  
ポイント

！ 食べやすいめん類で、たんぱく質性食品、野菜も同時にとれる優れたものです。具たくさんにすることで材料からうま味も出てよりおいしくなります。

## サンマ缶の卵とじ

1人分 187kcal P 13.0g F 12.1g 塩 0.8g

材料／1人分

サンマかば焼き缶詰め …… ½缶(50g)  
卵 …… ½個  
ねぎ(斜め薄切り) …… 5cm(15g)  
えのきたけ(石づきを除いてほぐす) …… 10g  
酒 …… 大さじ½  
水 …… 大さじ1  
三つ葉 …… 適量

小さいフライパンにサンマ、ねぎ、えのき、酒、水を入れてひと煮立ちさせる。とき卵を加えてとじ、器に盛って三つ葉を散らす。

ここが  
ポイント

！ 自宅に常備している缶詰めはひとくふうするだけで、ごはんが進む高たんぱく質のおかずになります。三つ葉の香りを添えて。



## フルーツヨーグルト

1人分 207kcal P 4.4g F 3.2g 塩 0.1g

材料／1人分

バナナ …… ½本(50g)  
りんご …… ¼個(75g)  
プレーンヨーグルト …… 100g  
はちみつ …… 大さじ1  
ミントの葉 …… 少量

バナナは斜めに薄く切り、りんごは皮をむいて大きめのいちょう切りにする。器に盛り、ヨーグルトとはちみつをかけ、ミントを飾る。

ここが  
ポイント

！ フルーツにヨーグルトを加えていっしょにとることで、エネルギーだけではなく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの補給になります。

# えんげ 嚥下障害、通過障害を改善する Q&Aとおすすめレシピ

つかえ感があったり、  
むせたりして  
食べられません。

**Q** 食べるときにむせたり、飲み込むときにつかえ感があります。食事ではどんなことに気をつければよいでしょうか。

**A** 嚥下障害、通過障害が疑われます。食べやすい食材や調理法を選びましょう。

食べ物が食べにくくなる症状として嚥下障害と通過障害があります。

嚥下障害の原因の一つに、飲み込みにかかわる神経（反回神経）ががんに圧迫されることで飲み込みがうまくできなくなることがあげられます。嚥下障害があると、誤嚥して（食べ物が気道に入って）肺炎を起こす可能性があるため注意が必要です。そのほかの原因としては、脳疾患、加齢、認知障害などがあります。食べるときにむせることがある、声がかすれてきたなどの症状があれば嚥下障害が考えられますので、医師や管理栄養士に相談してください（食べ物が気管に入っても、「むせない」こともあります）。食事のポイントには、水分にとろみをつけること、食事の際に背筋を伸ばして、あごを引きぎみにして飲み込むことなどがあげられます\*。

通過障害は、がんが消化管を圧迫することで、患部が狭くなり食べ物が通りにくくなるために起こります。飲み込むときにつかえ感があるときは、通過障害が疑われます。食事のポイントには、よくかんでゆっくり食べること、つるつとして入りやすいものや水分を多く含むものなど、消化管を通りやすい料理にすることがあげられます。

\*とろみのかたさや食事の際の姿勢は、症状によって大きく異なりますので、かならず医療スタッフにご相談ください。

嚥下障害、通過障害を改善するおすすめレシピは…

● おすすめ料理 → 11～13頁



## おすすめ料理…… 栄養改善したい方（嚥下障害、通過障害）



### ねぎとろとろごはん

1人分 246kcal P 12.8g F 6.1g 塩 0.4g

材料／1人分

やわらかいごはん\* …………… 120g  
 マグロたたき(市販品) …………… 40g  
 山芋(すりおろす) …………… 40g  
 しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>1/2  
 小ねぎ(小口切り) …………… 少量

やわらかいごはんを器に盛ってマグロと山芋をのせる。ねぎを散らし、しょうゆを添える。

※米は通常の2～3倍の水でやわらかく炊く。

ここがポイント

！ 口の中でまとまりやすい「ねぎとろ」と「とろろ」をいっしょに食べることで、飲み込みやすくなります。

### シラスおじや

1人分 249kcal P 12.5g F 6.0g 塩 1.3g

材料／1人分

ごはん …………… 茶わん1/2杯(90g)  
 だし …………… 1 1/2杯  
 シラス干し …………… 10g  
 しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>1/2  
 卵 …………… 1個  
 小ねぎ(小口切り) …………… 少量

1 ごはんはさっと洗ってざるにあげる。小なべにごはんとだしを入れ、ふたをして弱めの中火で5分煮る。

2 シラス干し、しょうゆを加えて混ぜ、とき卵を加えてひと煮し、器に盛ってねぎを散らす。



ここがポイント

！ おじやはごはんできもちがたつきやすい料理です。「卵」や「シラス干し」のようなたんぱく質食品を入れて、効率よく栄養をとりましょう。



## 豆腐がゆ

1人分 180kcal P 10.5g F 4.9g 塩 1.4g

材料／1人分

ごはん ……………茶わん¼杯(50g)  
 絹ごし豆腐(くずす) ……………¼丁(100g)  
 鶏ひき肉 ……………20g  
 a [ 顆粒鶏がらだし ……………小<sup>き</sup>½  
     水 ……………1½<sup>カップ</sup>  
 しょうが(みじん切り) ……………½<sup>かけ</sup>  
 塩・小ねぎ(小口切り) ……………各少量

- 1 ごはんはさっと洗ってざるにあげる。
- 2 小なべにaを煮立て、①、豆腐、ひき肉、しょうがを入れ、アクを除きながら5分煮る。
- 3 塩で調味し、器に盛ってねぎを散らす。

### ここがポイント

！ おかゆといっしょに豆腐と鶏肉を食べることで、効率よく栄養がとれます。また、残渣が少ないので、消化管が狭くなっている通過障害の方にもよいでしょう。

## サケ茶づけ

1人分 187kcal P 7.8g F 1.7g 塩 0.2g

材料／1人分

ごはん ……………茶わん½杯(90g)  
 焼き紅サケ(ほぐし身) ……………20g  
 だし ……………¾<sup>カップ</sup>  
 いり白ごま ……………小<sup>き</sup>¼  
 刻みのり ……………適量

茶わんにごはんを盛ってサケをのせ、熱くしだしをかける。ごまを散らし、のりをのせる。

### ここがポイント

！ 米飯が飲み込みにくいときは、お茶づけにすると食べやすくなります。サケも入れて、効率よく栄養をとるとよいでしょう。





## 野菜たっぷり中華丼

1人分 345kcal P 12.4g F 11.3g 塩 2.1g

材料／1人分

- ごはん ……茶わん½杯(90g)
- 豚ロース薄切り肉(小さく切る) ……40g
- 塩・こしょう ……各少量
- 玉ねぎ(薄切り) ……25g
- にんじん(せん切り) ……10g
- 白菜(そぎ切り) ……20g
- しいたけ(薄切り) ……½枚
- ゆでうずら卵 ……1個
- ごま油 ……小さじ½
- しょうが(せん切り) ……½かけ
- a 顆粒鶏がらだし ……小さじ1
- オイスターソース ……小さじ1
- 水 ……1¼カップ
- 砂糖 ……小さじ½
- こしょう ……少量
- かたくり粉・水 ……各小さじ2

- 1 豚肉は塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、香りが立ったら①をいためる。玉ねぎ、にんじん、白菜、しいたけを順に加えていためる。合わせたaとうずら卵を加え、野菜がやわらかくなるまで煮て、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- 3 器にごはんを盛り、②をかける。

ここがポイント

あんかけにすると飲み込みやすくなります。中華丼はたんぱく質性食品と野菜がいっしょにとれるバランスのよい料理です。

材料／1人分

- マカロニ ……15g
- 玉ねぎ(5mm角に切る) ……25g
- にんじん・セロリ(ともに5mm角に切る) ……各20g
- ピーマン(5mm角に切る) ……10g
- ウインナーソーセージ(5mm角に切る) ……1本
- オリーブ油 ……大さじ½
- a 顆粒ブイヨン ……小さじ½
- トマトジュース(加塩) ……1缶(190ml)
- 塩・こしょう ……各少量

- 1 マカロニはやわらかくゆでて半分に切る。
- 2 小なべに油を熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、ウインナーソーセージをいためる。aを加え、煮立ったらマカロニを加えて塩とこしょうで調味する。

ここがポイント

トマト味の具たくさんスープです。マカロニを加えることでエネルギー補給に、ウインナーソーセージでたんぱく質の補給になります。

## マカロニ入りミネストローネ

1人分 217kcal P 6.1g F 10.8g 塩 1.9g



## 体脂肪を減らす

## Q&amp;Aとおすすめレシピ

体脂肪が多いと  
手術に影響があるの？

**Q** 医師から「手術までに体脂肪を減らすように」といわれました。どのくらい減らしたらよいのでしょうか？

**A** 適正な体重を目指して、体力、筋力を維持しながら体脂肪を減らします。

外科手術を行なうにあたっては、適正な体重で手術にのぞむことがたいせつです。なぜなら、適正な体重を超えて必要以上に体脂肪が体に蓄積していると、手術の際にさまざまなリスクが生じるからです。

たとえば、血管や神経が脂肪組織に埋もれてしまって損傷しやすくなったり、皮下脂肪が厚いために縫合不全や感染のリスクが高まったりします。また、麻酔薬は脂肪にとけ込むため麻酔管理がむずかしくなり、麻酔薬が効きにくかったり、覚めにくなくなったりします。

このようなリスクが考えられることから、医師は手術までに体脂肪の改善を指示するのです。適正な体重を目指し、体力、筋力が落ちないように注意しながら体脂肪を減らす食事をとりましょう。

## 適正な体重とは

適正な体重とは、身長に対して一定の範囲に体重をコントロールすることです。算出方法は、「身長 (m) × 身長 (m) × 18.5 ~ 25」が適正な範囲となります。ただし、手術までの日数 (期間) にはそれぞれ限りがありますので、無理せずできる範囲でとり組みましょう。

## 体脂肪を減らすおすすめレシピは…

● 1日献立例 朝食 → 15㊦ 昼食 → 16㊦ 夕食 → 17㊦

1日合計 1423kcal P たんぱく質 79.2g F 脂質 26.4g S 塩分 8.2g

● おすすめ料理 → 18 ~ 19㊦





## 1 日献立例…… 体脂肪を改善したい方

## 朝食

ホタテ貝柱の照り焼き  
菜の花と白菜のお浸し  
キャベツとわかめのみそ汁  
ごはん

1食分  
532kcal  
P 26.5g  
F 5.7g  
塩 3.1g

ここが  
ポイント

たんぱく質源に「ホタテ」を使用し、エネルギーをおさえます。野菜やきのこ、海藻を利用し、ボリュームを出すとよいでしょう。みそ汁の実もたっぷりに。

## ホタテ貝柱の照り焼き

1人分 182kcal P 16.8g F 4.4g 塩 1.1g

材料／1人分

ホタテ貝柱 ……小4個(80g)  
かたくり粉 ……小 $\frac{1}{2}$ 杯  
しめじ類(ほぐす) ……50g  
ミニトマト ……3個  
酒 ……大 $\frac{1}{2}$ 杯  
サラダ油・しょうゆ・みりん  
……………各小 $\frac{1}{2}$ 杯

1 ホタテにかたくり粉をまぶす。フライパンに油を熱し、ホタテの両面を焼く。酒を加え、しめじとミニトマトも加えていっしょに焼く。

2 しめじとミニトマトを器にとり出す。しょうゆ、みりんを加えて少し煮詰め、ホタテにからめて器に盛る。



## 菜の花と白菜のお浸し

1人分 19kcal P 2.8g F 0g 塩 0.5g

材料／1人分

菜の花(4cm長さに切る)  
……………40g  
白菜(細切り) ……30g  
だし ……大 $\frac{1}{2}$ 杯  
うす口しょうゆ ……小 $\frac{1}{2}$ 杯  
削りかつお ……少量

菜の花と白菜はゆでて水けをよくきる。だしとしょうゆであえ、器に盛って削りかつおをのせる。

## キャベツとわかめのみそ汁

1人分 29kcal P 2.4g F 0.8g 塩 1.5g

材料／1人分

キャベツ(食べやすく切る)  
……………小 $\frac{1}{2}$ 枚(25g)  
カットわかめ ……乾1g  
みそ ……大 $\frac{1}{2}$ 杯  
だし …… $\frac{3}{4}$ 杯

1 わかめは水でもどす。

2 なべにだしとキャベツを入れて煮立てる。みそをとかして①を加え、ひと煮立ちさせる。

## ごはん 180g

1人分 302kcal P 4.5g F 0.5g 塩 0g

# 昼食

野菜たっぷり  
なべ焼きうどん

1食分  
340kcal  
P 26.2g  
F 7.1g  
塩 3.7g

ここが  
ポイント

鶏肉は胸肉を使用し、皮を除くことでエネルギーをおさえます。うどんの量は通常の半分にしてその分野野菜をたっぷり加えます。



## 野菜たっぷりなべ焼きうどん

1人分 340kcal P 26.2g F 7.1g 塩 3.7g

材料／1人分

ゆでうどん …… ½玉(100g)  
鶏胸肉(皮を除く) …… 50g  
にんじん …… 30g  
キャベツ …… 100g  
ねぎ …… ½本(40g)  
ほうれん草 …… ½束(100g)  
鳴門巻き …… 3切れ(20g)  
卵 …… 1個

a 

|                |       |
|----------------|-------|
| めんつゆ(市販品。3倍濃縮) |       |
| ……             | 大さじ1½ |
| 水 ……           | 1½カップ |

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 にんじんは輪切りに、キャベツは一口大に切る。ねぎは斜め薄切り、ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。
- 3 土なべにaを煮立てる。うどん、鶏肉、にんじんを加え、アクを除きながら煮る。
- 4 鶏肉に火が通ったら、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、鳴門巻きを加えて煮立てる。
- 5 野菜に火が通ったら、卵を割り入れる。

## 夕食

サケのソテー  
春菊のマスタードあえ  
せん切り野菜のスープ  
玄米ごはん

1食分  
551kcal  
P 26.5g  
F 13.6g  
塩 1.4g

ここが  
ポイント

● 玄米を「よくかんで食べる」ことで、早食いと食べすぎを防ぎます。スープにはせん切り野菜をたっぷり。季節の青菜の副菜も添えるとよいでしょう。

## サケのソテー

1人分 199kcal P 18.4g F 11.4g 塩 0.3g

材料／1人分

生サケ …………… 1切れ(80g)  
塩・こしょう …………… 各少量  
小麦粉 …………… 小<sup>さ</sup>じ1  
グリーンアスパラガス …… 2本(30g)  
オリーブ油 …………… 小<sup>さ</sup>じ1½  
レモンの薄切り …………… 1枚

- 1 サケに塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。アスパラは5cm長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、サケの両面を焼き、いっしょにアスパラも焼く。
- 3 器に盛り、レモンを添える。

## 春菊のマスタードあえ

1人分 27kcal P 2.6g F 0.6g 塩 0.4g

材料／1人分

春菊(3cm長さに切る) …… ½束(100g)  
マスタード …………… 小<sup>さ</sup>じ½  
しょうゆ …………… 小<sup>さ</sup>じ¼  
削りかつお …………… 少量

- 1 春菊は耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱して水にとり、水けをきる。マスタードとしょうゆであえる。
- 2 器に盛り、削りかつおのをせる。



## せん切り野菜のスープ

1人分 26kcal P 0.6g F 0.1g 塩 0.7g

材料／1人分

にんじん(せん切り) …… 20g  
玉ねぎ(せん切り) …… 30g  
ピーマン(せん切り) …… 15g  
顆粒ブイヨン …………… 小<sup>さ</sup>じ½  
水 …………… 1<sup>カップ</sup>  
塩・こしょう …………… 各少量

なべに水と顆粒ブイヨンを煮立て、野菜を加える。野菜がやわらかくなったら塩、こしょうで調味し、器に盛る。

## 玄米ごはん 180g

1人分 299kcal P 4.9g F 1.5g 塩 0g

玄米7：精白米3の割合で普通の水加減で炊く。

## おすすめ料理…… 体脂肪を改善したい方



### ここがポイント

鶏肉はささ身を、油揚げは油を抜いてから使います。具だくさんにすることで満足感も得られます。塩分が気になる方は「つゆ」は残すとよいでしょう。

### ここがポイント

ひじきを混ぜ込むことで、少ない量のごはんでもボリュームが増します。ひじき、れんこんなどで食物繊維も多くとれます。



## 具だくさんそば

1人分 298kcal P 21.3g F 4.9g 塩 2.1g

材料／1人分

ゆでそば …………… 120g  
 a [めんつゆ(市販品。3倍濃縮) …………… 大<sup>き</sup>1  
 水 …………… 1<sup>ダ</sup>ツ  
 鶏ささ身(一口大に切る) …………… 1本(50g)  
 れんこん(小さめの乱切り) …………… 20g  
 にんじん(小さめの乱切り) …………… 10g  
 なめこ(熱湯をかける) …………… ¼<sup>ダ</sup>ツ(25g)  
 ねぎ(斜め薄切り) …………… 30g  
 油揚げ(細く切る) …………… 10g  
 カットわかめ …………… 乾1g  
 貝割れ菜 …………… 5g

1 油揚げは熱湯をかける。わかめはもどして水けをきる。

2 小なべにaを煮立て、ささ身、れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、油揚げを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

3 そばは熱湯をかけて湯をきり、器に盛って②をかける。わかめと貝割れ菜をのせる。

## ひじき入り五目ずし

1人分 389kcal P 6.0g F 5.6g 塩 1.6g

材料／1人分

温かいごはん …… 150g れんこん(半月切り) …… 15g  
 a [酢 …………… 大<sup>き</sup>1 にんじん(細切り) …… 5g  
 砂糖 …………… 小<sup>き</sup>2 油揚げ(細切り) …… 3g  
 塩 …………… 少量 油・しょうゆ・みりん・  
 ひじき …………… 乾5g 酒・砂糖 …… 各小<sup>き</sup>1  
 かんぴょう …… 乾1g さやえんどう(ゆでて斜め  
 干しいたけ …… ½枚 せん切り) …… 5g

1 れんこんは薄い酢水にさらす。干しいたけは水でもどして細切りにし、もどし汁はとりおく。ひじき、かんぴょうは水でもどし、水けをきって食べやすい長さに切る。

2 なべに油を熱し、ひじき、かんぴょう、にんじん、しいたけ、油揚げの順に加えてはいため合わせる。しいたけのもどし汁大<sup>き</sup>3、れんこん、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加え、中火で煮汁がなくなるまで煮る。

3 温かいごはんにはaを混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。器に盛り、さやえんどうを散らす。

## 親子丼

1人分 477kcal P 23.5g F 6.5g 塩 2.1g

材料／1人分

温かいごはん …… 茶わん1杯(180g)

鶏胸肉(皮と脂を除いて一口大に切る)

…………… 50g

玉ねぎ …… 30g

小松菜(3cm長さに切る) …… 30g

卵 …… 1個

a [ めんつゆ(市販品。3倍濃縮) …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
水 …… 大さじ5(75ml)

**1** 玉ねぎは繊維を断つように5mm幅に切る。

**2** 小さめのフライパンにaを煮立てる。鶏肉、玉ねぎ、小松菜の軸を入れて再び煮立ったら火を弱める。鶏肉に火が通ったら、とき卵をまわし入れて全体をとじる。小松菜の葉を加え、卵が半熟状態になったら、丼に盛ったごはんの上のにせる。



ここが  
ポイント

鶏肉は脂肪を控えるために皮と脂を除いて使うとよいでしょう。青菜もいっしょにとれるヘルシーな親子丼です。

## 豆腐と青梗菜のスープ煮

1人分 73kcal P 5.8g F 3.4g 塩 0.9g

材料／1人分

もめん豆腐(1cm角に切る) …… ¼丁(80g)

青梗菜(一口大に切る) …… ½株(40g)

にんじん(細切り) …… 20g

a [ 顆粒鶏がらだし …… 小さじ¼  
水 …… 1カップ

しょうが(せん切り) …… ¼かけ

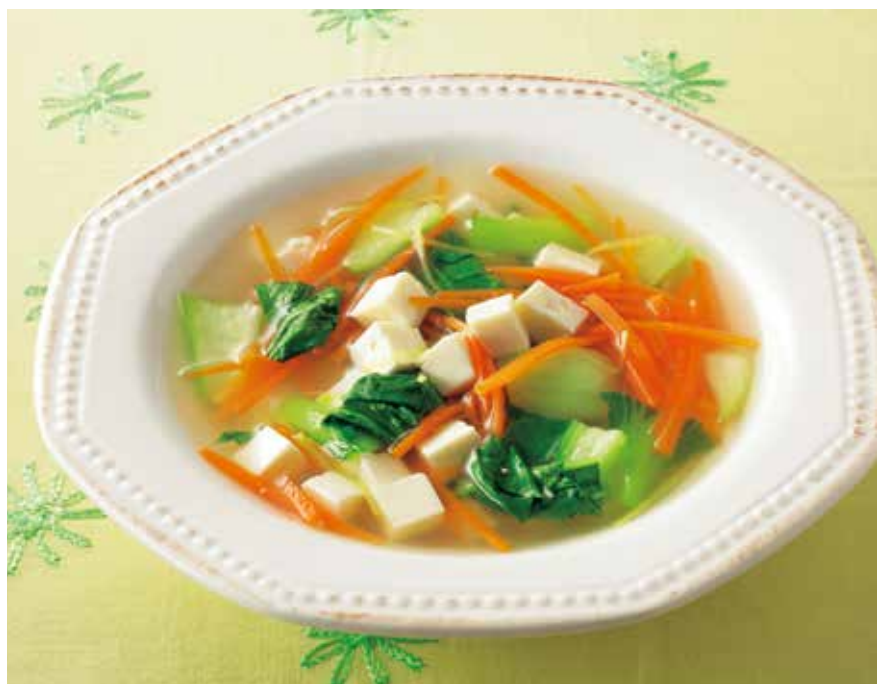
塩・こしょう …… 各少量

**1** なべにaを煮立てる。青梗菜とにんじんを加え、再び煮立ったら豆腐としょうがを加えて1分ほど煮る。

**2** 塩、こしょうで調味し、器に盛る。

ここが  
ポイント

野菜をたっぷり使ったスープで満腹感を。また、体が温まるしょうがを使うことで、香りも楽しめます。



# 血糖コントロールに役立つ Q&Aとおすすめレシピ

血糖値が高いと  
手術に影響があるの？

**Q** 医師から「手術までに血糖値を下げるように」といわれました。食事ではどんなことに気をつければよいのでしょうか？

**A** 手術後の経過を良好にするために血糖コントロールが必要です。一汁二菜を目安に、バランスのよい食事を心がけましょう。

外科手術に際して血糖コントロールが不良だと、手術後の縫合不全や感染のリスクが高まります。このため、手術の前に血糖をコントロールすることが重要です。

良好な血糖コントロールには、3食にあるように、「バランスのよい食事」「規則正しい生活」「適度な運動」「食べすぎないこと」がたいせつです。

## バランスの悪い食事とは

1食の中に、同一の食品群が組み合わせたり、かつそれぞれの「量」が多くなるような食事は、バランスのよい食事とはいえません。たとえば、

ラーメン+チャーハン⇒主食（めん類）と主食（ごはん）の組み合わせ  
ハンバーガー+フライドポテト⇒主食（パン）と芋の組み合わせ

上記のような主食中心の血糖値を上げる食品群同士の組み合わせは特に注意が必要です。

## 血糖コントロールに役立つおすすめレシピは…

● 1日献立例 朝食 → 21食 昼食 → 22食 夕食 → 23食

1日合計 1524kcal P たんぱく質 71.8g F 脂質 33.6g S 塩分 8.6g

● おすすめ料理 → 24～25食



## 1 日献立例…… 生活習慣病のある方 (血糖コントロール)

## 朝食

オープンサンド  
クラムチャウダー  
ホットサラダ

1食分  
444kcal  
P 24.8g  
F 11.9g  
塩 3.4g

ここが  
ポイント

ハムや卵を入れずに野菜だけで作るサンドイッチです。エネルギーを控えるためにマヨネーズは低エネルギータイプに、チャウダーの牛乳は低脂肪にします。

## オープンサンド

1人分 218kcal P 6.7g F 5.2g 塩 1.1g

材料／1人分

食パン …………… 6枚切り1枚  
リーフレタス …………… 2枚  
きゅうり …………… 薄切り4枚  
玉ねぎ(薄切り) …………… 5g  
トマト …………… 薄切り2枚  
マヨネーズ(低エネルギータイプ)  
……………大<sup>ス</sup>1  
マスタード ……………小<sup>ス</sup>1/4  
こしょう ……………少量

食パンは軽くトーストし、マヨネーズとマスタードを塗り、半分に切る。レタスときゅうり、玉ねぎ、トマトをのせ、こしょうをふる。



## ホットサラダ

1人分 51kcal P 2.8g F 0.3g 塩 0.5g

材料／1人分

かぶ ……………50g  
ごぼう・ブロッコリー …… 各 30g  
プレーンヨーグルト ……大<sup>ス</sup>1  
a レモンの搾り汁 ……………小<sup>ス</sup>1/2  
塩・こしょう ……………各少量

1 野菜は食べやすく切り、ごぼうは水にさらす。耐熱皿に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで約1分加熱する。

2 aをよく混ぜ、①にかける。

## クラムチャウダー

1人分 175kcal P 15.3g F 6.4g 塩 1.8g

材料／1人分

アサリ水煮缶詰め  
…………… 缶汁と合わせて50g  
a にんじん …………… 1/4本(40g)  
セロリ …………… 10g  
マッシュルーム …………… 20g  
オリーブ油・小麦粉 …… 各小<sup>ス</sup>1  
水・牛乳(低脂肪) …………… 各1/2<sup>ツ</sup>  
顆粒ブイヨン …………… 小<sup>ス</sup>1/2  
塩・こしょう・パセリ …… 各少量

1 aはすべて1cm角に切る。

2 なべに油を熱し、にんじん、セロリを加えてセロリが透き通るまで中火でいためる。小麦粉を加えて弱火にし、木べらで底をこそげるように粉っぽさがなくなるまでいためる。マッシュルーム、水、顆粒ブイヨンを加えて中火にし、煮立ったら火を弱めて2~3分煮る。

3 アサリと缶汁、牛乳を加えて沸騰直前まで煮る。塩、こしょうで調味し、器に盛ってパセリを散らす。

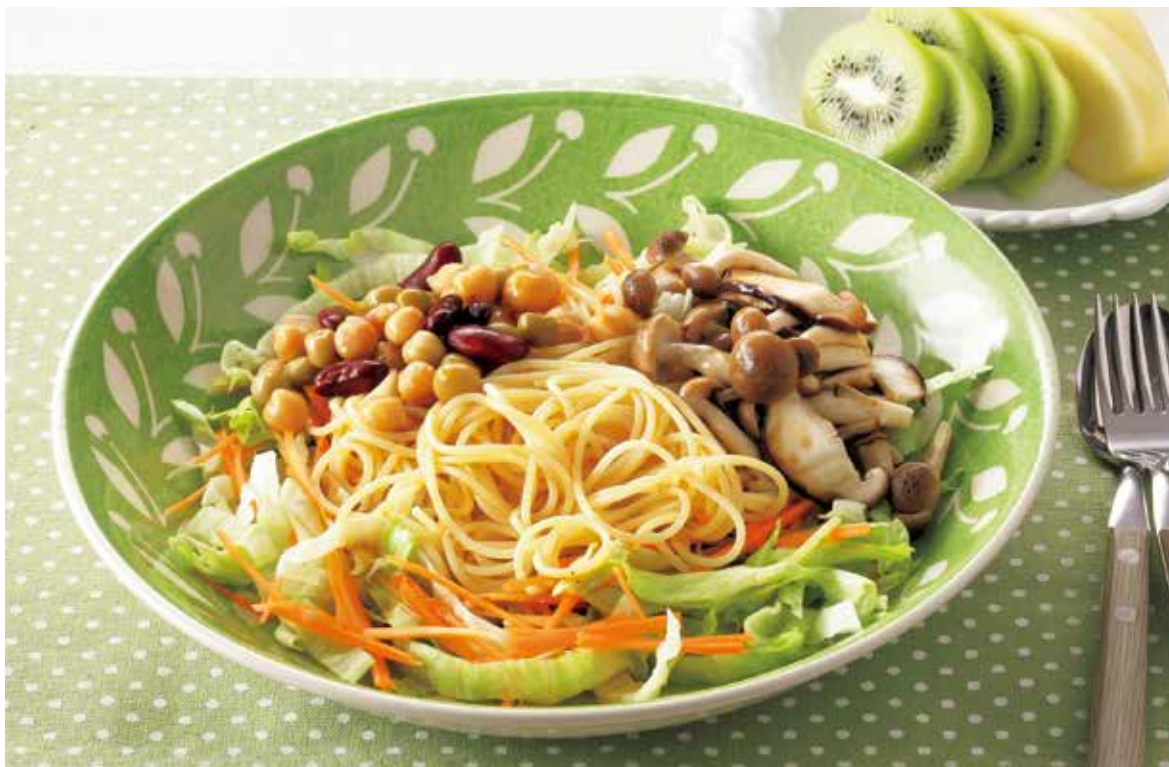
# 昼食

パスタサラダ  
フルーツ

1食分  
476kcal  
P 21.5g  
F 6.0g  
塩 2.0g

ここが  
ポイント

● パスタ料理は油が多くなりがちですが、サラダ風にして、ノンオイルドレッシングを利用することで、エネルギーをおさえられます。新鮮なレタスのシャキシャキ感も楽しめます。



## パスタサラダ

1人分 401kcal P 20.6g F 5.8g 塩 2.0g

材料／1人分

スパゲティ …………… 40g  
レタス(太めのせん切り) …… 70g  
にんじん(せん切り) …………… 20g  
しめじ類(石づきを除いてほぐす)  
…………… 50g  
生しいたけ(薄切り) …………… 30g  
酒 …………… 小<sub>さ</sub> 1  
ミックスビーンズ(缶詰め) …… 50g  
ノンオイルドレッシング(市販品)  
…………… 大<sub>き</sub> 1 ½  
オリーブ油 …………… 小<sub>さ</sub> ½

1 スパゲティはゆでてオリーブ油をあえてさます。  
2 しめじとしいたけは酒をふり、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。  
3 器にレタスを敷いて①と②、にんじん、ミックスビーンズを盛り、ドレッシングをかける。



フルーツ キウイフルーツ 1個  
りんご ¼個

1人分 75kcal P 0.9g F 0.2g 塩 0g



## 夕食

生揚げとキャベツの  
みそいため  
大根とにんじんのなます  
白菜とえのきのすまし汁  
麦ごはん

1食分  
604kcal  
P 25.5g  
F 15.7g  
塩 3.2g

ここが  
ポイント

● 麦ごはんは食物繊維を確保。生揚げは、余分な油を抜いてから使用することで、エネルギーをおさえることができます。少量の鶏ひき肉でうま味をアップ。

生揚げとキャベツの  
みそいため

1人分 258kcal P 18.1g F 14.5g 塩 2.0g

材料／1人分

生揚げ …………… ½枚(80g)  
キャベツ(ざく切り) …………… 100g  
鶏ひき肉 …………… 30g  
ピーマン(乱切り) …………… ½個(15g)  
にんにく(薄切り) …………… ½かけ  
ごま油 …………… 小さじ½  
a { みそ …………… 小さじ2  
 顆粒鶏がらだし・砂糖 …… 各小さじ½  
 酒 …………… 小さじ1  
 水 …………… 大さじ½

1 生揚げは半分に切ってから5mm幅に切り、熱湯をかける。aをよく混ぜる。

2 フライパンを熱して、ごま油を入れ、にんにく、鶏ひき肉、生揚げ、キャベツ、ピーマンの順に加えていためる。火が通ったら混ぜ合わせたaを加えて全体を混ぜる。



## 大根とにんじんのなます

1人分 34kcal P 0.3g F 0g 塩 0.2g

材料／1人分

大根(せん切り) …………… 40g  
にんじん(せん切り) …………… 20g  
塩 …………… 少量  
a { 酢 …………… 大さじ1  
 砂糖 …………… 小さじ1½

大根とにんじんに塩をふってもみ、10分ほどおく。かたく絞って水けをきる。ボールにaをよく混ぜ、大根とにんじんを加え混ぜ合わせる。

## 白菜とえのきのすまし汁

1人分 30kcal P 2.0g F 0.3g 塩 1.0g

材料／1人分

白菜(そぎ切り) …………… 20g  
えのきたけ(石づきを除いてほぐす)  
…………… 30g  
a { だし …………… ¼カップ  
 しょうゆ …………… 小さじ½  
 みりん …………… 小さじ1  
 塩 …………… 少量

なべにaを煮立て、白菜とえのきを入れて煮る。塩で調味し、わんに盛る。

## 麦ごはん 180g

1人分 282kcal P 5.1g F 0.9g 塩 0g

大麦1：精白米3の割合で普通に炊く。

## おすすめ料理…… 生活習慣病のある方（血糖コントロール）



### ここがポイント

「練り物」は塩分を多く含みます。練り物を入れずにこんにゃく、大根、こんぶだけにすることで、エネルギーと塩分をおさえることができます。

## こんにゃく入りおでん

1人分 147kcal P 8.4g F 5.1g 塩 3.0g

材料／1人分

鶏手羽元 …………… 1本 50g(正味 30g)

こんにゃく(三角に切る) …… ½枚(100g)

大根(輪切り) …………… 2cm(80g)

こんぶ …………… 乾 10g

a だし …………… 1㕳

うす口しょうゆ …………… 小きじ2

みりん …………… 小きじ1

酒 …………… 大きじ1

練りがらし …………… 適量

1 大根はやわらかく下ゆです。こんぶは水でもどして結ぶ。手羽元はフォークで全体に穴をあける。こんにゃくは表面に切り込みを入れる。

2 なべにaとこんぶ、手羽元、大根、こんにゃくを入れ、アクを除きながら10分煮て、器に盛る。

3 好みで、からしをつけて食べる。



## ほうれん草の磯辺あえ

1人分 26kcal P 3.1g F 0.5g 塩 0.9g

材料／1人分

ほうれん草 …………… ½束(100g)

焼きのり(ちぎる) …………… ½枚

しょうゆ …………… 小きじ1

ほうれん草は塩(分量外)を加えた湯でゆで、冷水にとって水けを絞り、4cm長さに切る。ボールに入れて焼きのり、しょうゆであえる。

### ここがポイント

ほうれん草はゆでたあと、だし汁で洗うと、「アク」が抜けて、さらにおいしく食べやすくなります。

## アサリの酒蒸し

1人分 90kcal P 3.9g F 4.3g 塩 1.7g

材料／1人分

アサリ ……殻つき 150g(正味 60g)  
 バター …… 5g  
 酒 …… 大さじ2  
 しょうゆ …… 小さじ1/3  
 小ねぎ(小口切り) …… 少量

**1** アサリは殻をこすり合わせて洗い、ざるにあげる。

**2** 深めのフライパンにバターと①を入れて酒をふり、ふたをして強火にかける。アサリの口が開いたら器にとり出す。残ったフライパンの汁にしょうゆを加えて1～2分煮つめる。

**3** アサリにねぎを散らし、②の汁をかける。



ここが  
ポイント

！ ビタミンB<sub>12</sub>を豊富に含むアサリとその「だし」も楽しめます。見た目にボリューム感があるのも魅力です。

## アジの南蛮漬け たっぷり野菜

1人分 267kcal P 16.6g F 10.6g 塩 2.0g

材料／1人分

アジ ……三枚おろし切り身2枚(70g)  
 塩 …… 少量  
 かたくり粉 …… 小さじ1  
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)  
 にんじん(せん切り) …… 20g  
 ピーマン(せん切り) …… 1/2個(15g)  
 a 酢 …… 大さじ3  
   しょうゆ・砂糖 …… 各小さじ2  
   水 …… 1/4カップ  
 油 …… 大さじ3  
 とうがらし(小口切り) …… 少量

**1** 小なべにaを弱火で煮立て、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、しんなりしたらバットに入れる。

**2** アジは塩をふってかたくり粉をまぶす。フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。

**3** ②を熱いうちに①のバットに入れ、野菜をアジにのせ、あら熱がとれたらとうがらしを散らし20～30分漬けて、器に盛る。

ここが  
ポイント

！ 青背魚も、酢ととうがらしがアクセントになって、おいしく食べられます。せん切り野菜をたくさん入れるのもポイントです。



## 減塩に役立つ

## Q&amp;Aとおすすすめレシピ

血圧が高いといわれました。  
減塩のコツを  
教えてください。

**Q** 医師から「血圧が高いと手術に影響するので減塩するように」といわれました。

減塩してもおいしく、満足できる料理のくふうを教えてください。

**A** 血圧が高いと合併症のリスクが高くなります。適正な範囲にコントロールできるように、減塩料理のコツを覚えましょう。

高血圧症は手術における合併症のリスクとなるため(3)、手術前に血圧を適正な範囲にコントロールすることが重要になります。血圧を正常に保つため、塩分の過剰摂取に気をつけて、減塩料理を心がけましょう。

## 減塩料理のコツ

## ①だしを活用しましょう。

だしをかかせることで調味料を減らし、塩分をおさえることができます。

## ②調味料は、「減塩」のものに切りかえても。

減塩しょうゆ、だし割りしょうゆ、減塩みそ、減塩ポン酢しょうゆなど。

## ③レモンや酢などの酸味、しょうが、わさび、からしなどの辛味で味に変化を。

酸味や辛味で変化をつけて、塩分のある調味料を減らします。

## ④味にめりはりをつけましょう。

素材の表面に味をつけるようにしたり、「カリッ」と香ばしく調理したり、ごま油の風味を生かすなどのくふうもあります。

## ⑤調味料は食卓で「かける」のではなく、「つける」こと。

調味料はかけるよりも小皿に決まった量を出してつけるほうが食べる量は少なくなり、減塩できます。「卓上に調味料を置かない」ことも実践して。

## ⑥加工品や外食は要注意。

加工品は保存性を高めたり、だれもがおいしく食べられるように高塩分のものが多いため、習慣的に食べないこと。食べる際は味つけを控えめにします。



## 減塩に役立つおすすすめレシピは…

● おすすすめ料理 → 27～28

## おすすめ料理…… 生活習慣病のある方（減塩）



ここが  
ポイント

！なべ料理は、手軽に野菜を多くとることができます。減塩ポン酢しょうゆは大きじ1あたり塩分1.1g。計量することも忘れずに。

## 簡単水たきなべ

1人分 281kcal 糖質 20.5g 脂質 16.0g 塩 2.2g

材料／1人分

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉 …… 80g  
白菜(食べやすく切る) …… ½枚(100g)  
しいたけ(薄く切る) …… 1枚(15g)  
えのきたけ(石づきを除いてほぐす)  
…………… 50g  
春菊(食べやすく切る) …… 50g  
にんじん …… 花形1枚  
しらたき …… 100g  
だし …… 1½カップ  
減塩ポン酢しょうゆ(市販品) …… 大きじ1½

1 しらたきは熱湯でさっとゆでて食べやすく切る。

2 一人用の土なべにだしを煮立て、豚肉、野菜、しいたけ、えのきたけ、しらたきを入れ、やわらかくなったらポン酢しょうゆをつけて食べる。



ここが  
ポイント

！うす味でも「ごま」の「香ばしさ」と「こく」でおいしくいただけます。かぶも酢と砂糖を使うことで減塩できます。

カジキのごま焼き  
かぶの甘酢添え

1人分 176kcal 糖質 15.7g 脂質 7.5g 塩 1.3g

材料／1人分

カジキ …… 1切れ(80g)  
しょうゆ・みりん・いり白ごま・サラダ油  
…………… 各小さじ½  
かぶ(薄く切る) …… 小1個(100g)  
塩 …… 少量  
酢・砂糖 …… 各小さじ1

1 カジキはしょうゆ、みりに20分漬け、ごまをまぶす。フライパンに油を熱し、ごまがはがれないように弱火で両面を焼く。

2 かぶは塩をふる。ボールに酢と砂糖をよく混ぜ、かぶの水けを絞って加え、よく混ぜる。①を器に盛り、かぶを添える。



## 鶏肉の串焼き レモン添え

1人分 227kcal P 12.5g F 18.4g 塩 1.1g

材料／1人分

鶏手羽先 …… 2本 110g(正味 72g)  
 塩 …… 小<sup>き</sup>じ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 こしょう …… 少量  
 油 …… 小<sup>き</sup>じ<sup>2</sup>  
 レモンのくし形切り …… 1個

- 1 鶏手羽先は塩、こしょうをふり、串に刺す。
- 2 フライパンに油を熱し、①の両面を焼いたらふたをして5分蒸し焼きにする。
- 3 ふたととって強火にし、両面を香ばしく焼く。器に盛ってレモンを添える。

ここがポイント

！ 表面をカリッと焼くことで香ばしくして、またレモンでさっぱりとアクセントをつけることも減塩の秘訣です。

## 白菜のスープ煮 ゆず風味

1人分 85kcal P 2.1g F 2.3g 塩 1.3g

材料／1人分

白菜 …… 50g  
 はるさめ …… 乾 12g  
 生しいたけ(薄切り) …… 1枚  
 えのきたけ(石づきを除いてほぐす) …… 30g  
 ゆずの搾り汁 …… 小<sup>き</sup>じ<sup>2</sup>  
 ゆずの皮 …… 適量  
 ごま油・顆粒鶏がらだし・しょうゆ …… 各小<sup>き</sup>じ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 水 …… 1<sup>ツ</sup>  
 こしょう …… 少量

- 1 白菜は縦4つ割りにし、3cm幅に切る。はるさめは熱湯につけてもどし、ざく切りにする。ゆずの皮をへぎ、せん切りにする。
- 2 小なべにごま油を熱し、白菜、しいたけ、えのきをいため、鶏がらだしと水を加える。煮立ったらはるさめを加えてしょうゆで調味する。ゆずの搾り汁を加え、器に盛り、こしょうをふってゆずの皮を散らす。

ここがポイント

！ ごま油とゆずの香りが楽しめるよう味つけを控えめにすることで減塩に。きのこを使うことで「うま味」も出て、ボリュームも増します。



## 治療を始める前に 口腔衛生を見直しましょう

がんの治療を行なう前に口腔内(口の中)をきれいにしておくことは、一見関係ないようですが、治療を順調に進めるうえでたいへん重要です。口腔内には、歯垢1gに1千億個、唾液1mlに約1億~10億個の細菌が存在しています。大腸の細菌も便1gに1千億個といわれていますので、口腔内にはかなりの数の細菌が存在していることがわかりになるかと思えます。通常は悪さをしない細菌も、がんの治療中に大きなトラブルを引き起こすことがあります。

外科手術では、人工呼吸器の管を口から気管まで入れて全身麻酔を行なううえに、手術後数日間は呼吸機能が低下することが知られています。そのため口腔内が汚れたままで手術を受けると、細菌が気道に流れ込み肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こす危険性があります。

抗がん剤の治療や口の周辺への放射線の治療では、口の粘膜が荒れたり(口内炎)、唾液の分泌量が低下する副作用が出る場合があります。また免疫が低下するため、口腔内の細菌が多いと感染症を起こしやすくなります。口の管理が悪いと、味覚障害の原因にもなります。

がん治療の影響で口が痛くなったり、十分に食事がとれなかったりすると、口腔内のお手入れは億劫になりがちです。口腔内の掃除をすることで細菌数はゼロにはできませんが、その数を減らすことは可能です。

毎食後に歯みがきやうがいをし、舌の汚れ(舌苔)も落とすようにして、口腔内を清潔にするよう心がけましょう。できれば歯科医や歯科衛生士に相談しながら、そのステージに応じた適切な口腔ケアを行なうのが望ましいでしょう。がんの治療を始める前に、あらかじめ通院している病院の歯科外来やかかりつけの歯科医院で虫歯や歯周病の治療を行ない、個々に合わせた口腔ケアのアドバイスを受けておきましょう。



## 化学療法を受けられる方へ 化学療法前の食事ポイント

化学療法は、抗がん剤を使う治療のことです。治療前に食事によって免疫力を高め、栄養状態をよくしておくこと、治療開始後に現われる副作用による体へのダメージを少なくし、回復を早めることにつながります。

### リラックスして楽しく食事を取りましょう

化学療法の前には、「食べてはいけないものはなんですか？」という相談を多く受けます。毎日直接体に入る食事ですので、心配になるのは当然だと思います。食事とがんの罹患との関係は「長期間の偏った食習慣が影響する確率が高い」ことを示しています。偏った食事はおすすめできませんが、特に食べてはいけない食品はありません\*。心配せずに毎日の食事をリラックスして楽しく食べましょう。

\*薬との相互作用や医師の指示により制限されている食品があれば控えてください。

### 栄養状態をよくしておきましょう

化学療法を前にして心配なのは、副作用ではないでしょうか。使用される抗がん剤によって、治療開始後に現われる副作用の種類や程度は異なります。副作用の出現状況によっては、食事が減少したり、栄養バランスがくずれたりして栄養状態の低下が起こり、体力や免疫力の低下につながる場合があります。副作用は特定の栄養素や食事内容でコントロールすることはできませんが、治療前から栄養状態をよくしておくことで、副作用による体へのダメージを少なくしたり、回復が速やかになるように助けたりすることができます。

栄養状態は、体によいといわれる食品をたくさん食べるのではなく、「自分に必要な量の食事をバランスよく食べること」で改善されます。一見遠まわりのように思えますが、継続は力なりです。できるポイントから始めてみましょう。

### 化学療法前に体重が減った場合、増えた場合は

外科治療（手術）を受けたあとや食欲不振などで食事が少なくなり、体重が減っている場合は、1日の食事回数を5～6回に増やし、エネルギーの高い食品や料理を取り入れるようにしましょう。栄養剤や栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。食事が思うように増やせない、飲み込みづらさがあり食事がとりにくいような場合には、早めに担当医師や管理栄養士にご相談ください。

また、体重が増えて肥満ぎみになった場合は無理な減量をする必要はありませんが、いま以上に体重が増えないようにしましょう。毎食の食事を腹八分目にして、油を多く使った料理は控えめに、野菜、海藻、きのこ類の料理を多めに食べることをおすすめします。「栄養バランスのよい食べ方のポイント」を参考にして、バランスを整えておきましょう。







## 栄養バランスのよい食べ方のポイント

### 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）の量が確保しづらくなります。

### 毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べるようにしましょう

主食（ごはん、パン、めん類などの料理）、主菜（魚、肉、卵、豆腐や納豆など大豆製品の料理）、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。副菜は2品あると、なおよいでしょう。

### 同じ食品や同じ料理に偏らないようにしましょう

食品はそれぞれに含まれる栄養素が異なります。昼食に洋風の肉料理を食べたら、夕食は和風の魚料理というように、いろいろな食品、料理をとり入れると、栄養素の過不足が調整できます。

### 不足しがちな食品はこまめにとりましょう

野菜、くだもの、乳製品のほかに、海藻、きのこ類、豆類、種実類（ごまやナッツなど）が不足しがちです。常備菜や冷凍食品、乾物などを利用して、手軽にとれるくふうをしましょう。



*Balance*

## 免疫力を高める

### Q&Aとおすすめレシピ

免疫力を高めるって  
 ということ？  
 なにをどう食べたらいいの？

**Q** 免疫力を高めてといわれました。  
 どういう状態にしたらよいのでしょうか？

**A** 免疫力を高めるには、必要な栄養を充分にとり、  
 体全体が正常に働くように整えることがたいせつです。

免疫力とは一般的に、体の病気や病原菌に対する抵抗力や戦う力を指しています。健康なときは臓器や組織がそれぞれの機能や役割を充分に発揮することができ、外敵や病気によって一時的に弱っても、速やかに回復することができます。この状態を「免疫力が高い」ととらえます。化学療法では、抗がん剤の作用によってがん細胞だけではなく正常細胞もダメージを受けることがあります。ダメージを受けた正常細胞は、代謝により新しく生まれ変わり回復していきますが、治療前から免疫力が低下していると、ダメージを受けやすくなり、回復が遅れたりすることがわかっています。

免疫力を高める食事とは、体全体がそれぞれの役割を充分発揮できるように、「栄養のバランスと質のよい食事」をとることです。まずはふだんの食事内容を振り返り、栄養素の過不足をなくすようにすることから始めてみましょう。

また最近では免疫力を高めるために、乳酸菌や食物繊維を利用して腸内環境を整えることや、脂質の中でn-3系多価不飽和脂肪酸の割合を増やすこと、ビタミンCやE、セレン等をとることなども注目されています。ただし、単一の食品やサプリメントをとるだけでは効果は期待できません。栄養バランスのよい食事に整えたうえで、これらが多く含まれている食品をとり入れるようにするとよいでしょう。

#### 免疫力を高めるおすすめレシピは…

- 1日献立例 朝食 → 33㊦ 昼食 → 34㊦ 夕食 → 35㊦  
 1日合計 1887kcal P たんぱく質 78.6g F 脂質 51.2g S 塩分 7.8g
- おすすめ料理 → 36 ~ 37㊦



# 1日献立例…… 免疫力を高めたい方

## 朝食

めかぶ納豆の温泉卵のせ 1食分  
 ほうれん草のごま酢あえ 522kcal  
 アサリとねぎのみそ汁 P 21.6g  
 胚芽精米ごはん F 10.5g  
 フルーツ 塩 3.0g

ここがポイント!

ふだん忘れがちな海藻・種実・貝類は、あえ物など手軽な料理でとり入れましょう。野菜はあらかじめゆでておいたり冷凍食品を使ったりすると時間短縮に。貝はうま味が多いのでみそ汁はだしを省略することもできます。



### めかぶ納豆の温泉卵のせ

1人分 133kcal P 11.0g F 7.8g 塩 0.6g

材料/1人分

めかぶ・納豆 …… 各1ダツ(30g)  
 温泉卵 …… 1個  
 だし …… 小<sup>き</sup>1/3  
 しょうゆ …… 小<sup>き</sup>1/3

器にめかぶと納豆を入れ、温泉卵をのせてだしとしょうゆをかける。

### 胚芽精米ごはん 160g

1人分 267kcal P 4.3g F 1.0g 塩 0g

### フルーツ オレンジ 1/2個

1人分 39kcal P 1.0g F 0.1g 塩 0g

### ほうれん草のごま酢あえ

1人分 55kcal P 2.7g F 0.9g 塩 0.9g

材料/1人分

ほうれん草 …… 1/2束(100g)  
 にんじん(細切りにしてゆでる)  
 …… 40g  
 a 黒ごま …… 小<sup>き</sup>1/2  
 酢・しょうゆ・砂糖  
 …… 各小<sup>き</sup>1

1 ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。

2 ボールにaを入れてよく混ぜ、①とにんじんを加えてあえる。

### アサリとねぎのみそ汁

1人分 28kcal P 2.6g F 0.7g 塩 1.5g

材料/1人分

アサリ(砂抜きする)  
 …… 殻つき 50g(正味 20g)  
 ねぎ(斜め薄切り) …… 10g  
 みそ …… 大<sup>き</sup>1/2  
 だし …… 3/4ダツ

なべにだしとアサリを入れ、アサリの口が開いたらねぎを加えてひと煮する。みそをとかして火を消す。

# 昼食

サンマのソテー  
にんじんのマリネサラダ  
豆まめカレースープ  
胚芽パン

1食分  
569kcal  
P 27.9g  
F 24.3g  
塩 1.8g

ここがポイント!

● 青背魚や大豆はn-3系の脂肪酸を豊富に含むので、積極的に食べましょう。カレー粉やにんにくの風味で食欲も増進。緑黄色野菜のビタミンAやEは油といっしょにとると吸収率がよくなります。

## サンマのソテー

1人分 272kcal P 16.3g F 19.6g 塩 0.3g

材料／1人分

サンマ ……三枚おろし切り身 2枚(70g)  
塩・こしょう ……各少量  
小麦粉 ……小さじ1弱  
にんにく(薄切り) …… $\frac{1}{2}$ かけ  
オリーブ油 ……小さじ $\frac{1}{2}$   
ブロッコリー(ゆでる) ……小房3個  
レモンのくし形切り ……1個

1 サンマは2つに切り、塩、こしょうをふる。水けをふき、小麦粉をまぶす。

2 フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらサンマの両面を色よく焼く。皿に盛り、ブロッコリーとレモンを添える。



## にんじんのマリネサラダ

1人分 42kcal P 1.1g F 0.8g 塩 0.2g

材料／1人分

にんじん(せん切り) ……25g  
セロリ・大根(ともにせん切り) ……各 15g  
玉ねぎ(薄切り) ……15g  
a { 酢 ……大さじ1  
マスタード ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ $\frac{1}{2}$   
塩・こしょう ……各少量  
スライスアーモンド(ロースト) ……少量  
リーフレタス ……2枚

1 玉ねぎは氷水にさらし、水けをきる。

2 aをボールに合わせ、にんじん、セロリ、大根、①をあえる。器にレタスを敷いてマリネを盛り、スライスアーモンドを散らす。

## 胚芽パン 60g

1人分 158kcal P 5.0g F 1.3g 塩 0.7g

## 豆まめカレースープ

1人分 97kcal P 5.5g F 2.6g 塩 0.6g

材料／1人分

豆乳 …… $\frac{1}{4}$ カップ  
a { 玉ねぎ(1cm角に切る) ……20g  
ミックスビーンズ(ドライパック) ……30g  
顆粒ブイヨン ……小さじ $\frac{1}{4}$   
水 …… $\frac{3}{4}$ カップ  
カレー粉 ……小さじ $\frac{1}{3}$   
塩・こしょう・パセリ ……各少量

1 小なべにaを入れ、玉ねぎが透き通るまで煮る。豆乳とカレー粉を加え、塩、こしょうで調味する。

2 器に盛ってパセリを散らす。

## 間食

### フルーツヨーグルトのパフェ風

材料／1人分

プレーンヨーグルト ……50g  
玄米フレーク ……20g  
キウイフルーツ(一口大に切る) …… $\frac{1}{2}$ 個  
ブルーベリー・ラズベリー(冷凍) ……各10g  
はちみつ ……大さじ $\frac{1}{2}$   
ミントの葉(あれば) ……少量



# 夕食

牛肉ときのこの  
オイスターソースいため  
かぼちゃの含め煮  
けんちん汁  
胚芽精米ごはん  
フルーツ

1食分  
630kcal  
P 25.3g  
F 14.4g  
塩 2.4g

ここが  
ポイント

赤身肉は良質なたんぱく質や鉄、亜鉛、セレンなどのミネラルを豊富に含みます。少量でもきのこや野菜と組み合わせれば食べごたえ満点のおかずになります。

## 牛肉ときのこのオイスターソースいため

1人分 197kcal P 16.4g F 11.1g 塩 1.6g

材料／1人分

牛もも薄切り肉 …… 60g  
塩・こしょう …… 各少量  
小麦粉 …… 小<sup>き</sup>1  
赤・黄ピーマン(乱切り) …… 各10g  
エリンギ・しめじ類(食べやすく切る)  
…………… 各50g  
ごま油・しょうゆ …… 各小<sup>き</sup>1/2  
オイスターソース …… 大<sup>き</sup>1/2

- 1 牛肉は塩とこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①をいためる。ピーマン、エリンギ、しめじを加えていため、オイスターソース、しょうゆを加えて混ぜる。



## かぼちゃの含め煮

1人分 88kcal P 1.2g F 0.2g 塩 0.3g

材料／1人分

かぼちゃ(一口大に切る) …… 60g  
切りこんぶ …… 乾1g  
しょうゆ …… 小<sup>き</sup>1/4  
みりん・砂糖 …… 各小<sup>き</sup>1  
水 …… 3/4ツ

- 1 こんぶは水でさっと洗い、ざるにあげる。
- 2 小なべに全材料を入れ、落としぶたをして汁けがなくなるまで煮る。

## けんちん汁

1人分 58kcal P 2.9g F 2.0g 塩 0.5g

材料／1人分

もめん豆腐(水けをきってくずす)  
…………… 20g  
こんにゃく(一口大にちぎってゆでる)  
…………… 15g  
大根(乱切り) …… 15g  
にんじん(乱切り) …… 10g  
ごぼう(小さめの乱切り) …… 5g

里芋(半分に切る) …… 小1/2個  
ねぎ(小口切り) …… 少量  
ごま油 …… 小<sup>き</sup>1/4  
a だし …… 3/4ツ  
しょうゆ …… 小<sup>き</sup>1/4  
酒 …… 小<sup>き</sup>1/2  
塩 …… 少量  
七味とうがらし(好みで) …… 少量

- 1 なべに油を熱し、大根、にんじん、ごぼう、里芋をいためて火を通す。豆腐とこんにゃく、aを加え、豆腐が温まるまで煮る。
- 2 器に盛ってねぎをのせ、七味とうがらしをふる。

## 胚芽精米ごはん 160g

1人分 267kcal P 4.3g F 1.0g 塩 0g

## フルーツ いちご 3個

1人分 20kcal P 0.5g F 0.1g 塩 0g

1人分 166kcal P 3.8g F 2.0g 塩 0.6g

器にヨーグルト、玄米フレーク、キウイ、ベリー類を層に重ねる。はちみつをかけ、ミントを飾る。

ここが  
ポイント

見た目が楽しいパフェ風のデザートです。くだものは旬のものを。はちみつをオリゴ糖にかえると整腸効果も期待できます。



## マグロとアボカドの わさびじょうゆあえ

1人分 174kcal P 20.4g F 8.8g 塩 1.4g

材料／1人分

マグロ赤身(1.5cm角に切る) …… 70g  
アボカド …… ¼個(40g)  
レモンの搾り汁 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 大さじ½  
わさび …… 適量  
いり白ごま …… 小さじ¼  
青じそ(せん切り) …… 1枚

- 1 アボカドは皮と種を除き、1.5cm角に切つてレモン汁をかける。
- 2 ボールにしょうゆとわさびを入れて混ぜ、①とマグロを入れてあえる。器に盛り、ごまをふって青じそをのせる。

ここが  
ポイント

！ マグロは良質たんぱく質とミネラルを含み、とろ(脂身)にはn-3系脂肪酸が豊富。アボカドでまろやかな口当たりとビタミンEを加えて。

## アジのカラフルかば焼き丼

1人分 571kcal P 21.5g F 12.0g 塩 2.4g

材料／1人分

胚芽精米ごはん …… 180g  
アジ …… 三枚おろし切り身2枚(70g)  
しょうがの搾り汁・塩 …… 各少量  
かたくり粉 …… 小さじ1  
赤・黄ピーマン(一口大に切る) …… 各15g  
ししとうがらし(切れ目を入れる) …… 小2本  
生しいたけ(薄切り) …… 1枚  
サラダ油 …… 大さじ3  
a 酒・みりん …… 各大さじ1  
しょうゆ …… 小さじ2  
砂糖 …… 大さじ½  
いり白ごま …… 小さじ¼

- 1 アジは食べやすい大きさに切り、しょうがの搾り汁をかけ、塩をふってしばらくおく。表面の水分をキッチンペーパーでふき、かたくり粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、①の両面を焼く。ピーマン、ししとう、しいたけを加えて焼く。
- 3 フライパンの余分な油をふき、aを加えてからめながら煮つめる。
- 4 器にごはんを盛り、③をのせ、ごまをふる。

ここが  
ポイント

！ 青背魚は苦手という方でもかば焼きにすると食べやすくなります。カラフルな野菜で食べごたえとビタミンA・C・Eを加えましょう。



## トマトとツナのヨーグルトソースサラダ



1人分 232kcal P 9.2g F 18.0g E 1.7g

材料／1人分

トマト(乱切り) …… ½個(100g)  
 玉ねぎ(薄切り) …… 25g  
 セロリ(薄切り) …… 15g  
 ツナ水煮缶詰め …… ½缶(40g)  
 a { ヨーグルト・マヨネーズ …… 各大きじ1  
 レモンの搾り汁 …… 小きじ1  
 おろしにんにく …… ¼かけ分  
 塩・こしょう・パセリ …… 各少量

ボールにトマト、玉ねぎ、セロリ、ツナを入れてざっくりと混ぜ、aを混ぜ合わせたものとあえる。

ここがポイント

！ ヨーグルトが苦手な方はドレッシングでとり入れてみるのはいかがでしょうか。ツナで良質たんぱく質がとれ、主菜にもなる一品です。

## ヨーグルトシチュー

1人分 249kcal P 13.5g F 11.0g E 1.7g

材料／1人分

プレーンヨーグルト …… 60g  
 鶏胸肉(一口大に切る) …… 40g  
 玉ねぎ・じゃが芋(ともに一口大に切る) …… 各 30g  
 にんじん(一口大に切る) …… 10g  
 しめじ類(石づきを除いてほぐす) …… 50g  
 さやいんげん(斜めに3cm長さに切る) …… 1本  
 にんにく(薄切り) …… ½かけ  
 オリーブ油 …… 小きじ1  
 小麦粉 …… 小きじ2  
 a { 顆粒ブイヨン …… 小きじ½  
 酒 …… 大きじ1  
 水 …… ¾カップ  
 塩 …… 小きじ½  
 こしょう …… 少量

1 なべに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、しめじ、にんにくをいため、玉ねぎが透き通ったら小麦粉を加えてさらにいためる。

2 aを加えてじゃが芋がやわらかくなるまで煮込む。いんげんを加えてひと煮する。塩、こしょうで調味し、火を消してヨーグルトを加え混ぜる。

ここがポイント

！ ヨーグルトは温めると酸味やにおいがまろやかになります。温めすぎないように、ヨーグルトは火を消してから最後に加えましょう。



## 食欲不振を改善する Q&Aとおすすめレシピ

食欲がなくなり、  
体重が減ってきました。  
どうしたら食べられる？

**Q** 食欲がなく、食べられません。  
効率よく栄養をとる方法を教えてください。

**A** エネルギーとたんぱく質が不足しないように  
ごはんやパンに魚や肉、卵などを加えた料理がおすすめです。

食欲がないときは、ふだん好きなものもおいしく感じられず、なにを食べればよいのかお困りのことと思います。食事量が減り、その期間が長くなると、体力の低下を招いてさらに食欲がなくなるといった悪循環に陥る場合もあります。体重が減ってきている場合は早めに担当医師や管理栄養士にご相談ください。

食欲がないときでも、食べ始めがうまいくとある程度食べられることがあります。食事の時間が来たら少量ずつ口に入れるようにしてみましょう。何品かを小盛りにして用意すると箸が進みやすくなります。

食欲がないときはさっぱりとしたものが食べやすくおすすめです。エネルギーとたんぱく質が不足しがちです。ごはんやパン、めん類に、魚や肉、卵、大豆製品、乳製品を組み合わせた料理や献立をおすすめします。食べやすい料理は、つるんとした食感のものや、ジュースやマヨネーズ、クリーム、ヨーグルトなどを加えて水分を含ませたものなどです。味つけはレモンや酢、トマト、カレー粉、こしょうなど、酸味やスパイスを加えると食べやすくなる場合があります。漬物をアクセントに使ったり、塩味を少し強くしてみるのもよいでしょう。

いろいろと試してもなかなか食事量が増えない場合には、高エネルギーの栄養剤や栄養補助食品（56～57頁）を利用してみましょう。甘い味のものが多いですが、凍らせたり、料理に加えたりすることでとり入れやすくなります。

食欲不振を改善するおすすめレシピは…

● おすすめ料理 → 39～41頁





## おすすめ料理…… 食欲不振を改善したい方

### 手まりずしと山芋のすり流し

1人分 405kcal P 21.9g F 8.2g 塩 2.9g

材料／1人分

#### ◆ 手まりずし

温かいごはん …………… 120g  
 a 酢・砂糖 …………… 各小<sup>き</sup>2  
   塩 …………… 小<sup>き</sup>1/2  
 マグロ赤身・サーモン・タイ(刺し身用)  
   …………… 各 20g  
 しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>1

#### ◆ 山芋のすり流し

山芋(すりおろす) …………… 20g  
 卵 …………… 1/2個  
 a だし …………… 3/4ツ  
   しょうゆ …………… 小<sup>き</sup>1/4  
   かたくり粉・塩 …………… 各少量  
 小ねぎ(小口切り) …………… 少量

**1** 手まりずしを作る。ごはんをaに合わせて混ぜ、6等分する。マグロ、サーモン、タイをそれぞれ半分に切り、すし飯をのせてラップで包み、丸く形を整える。

**2** 山芋のすり流しを作る。なべにaを入れて煮立てる。山芋を加え、卵をときほぐして少しずつ加える。わんに注ぎ、ねぎを散らす。



ここが  
ポイント

手まりずしは一口サイズと酢の風味で食欲がないときにも口に入りやすい料理です。汁物は山芋でなめらかさとエネルギーを加えました。

ここが  
ポイント

雑炊は食欲がないときでも食べやすいメニューです。洋風にすると肉や魚、乳製品、野菜が加えやすくなり、栄養バランスが整います。

### 豆乳リゾット

1人分 395kcal P 19.0g F 12.6g 塩 1.3g

材料／1人分

豆乳 …………… 1ツ  
 ごはん …………… 茶わん1/2杯(90g)  
 鶏胸肉(皮を除いて2cm角に切る) …… 40g  
 玉ねぎ(みじん切り) …………… 1/2個(40g)  
 にんにく(みじん切り) …………… 1/2かけ  
 ピーマン(1cm角に切る) …… 1/2個(10g)  
 ミニトマト(1cm角に切る) …………… 1個  
 オリーブ油 …………… 小<sup>き</sup>1  
 顆粒ブイヨン・粉チーズ …………… 各小<sup>き</sup>1/2  
 塩・こしょう …………… 各少量

**1** なべに油を熱し、玉ねぎ、にんにく、鶏肉、ごはん、ピーマンをいためる。豆乳、顆粒ブイヨンを加えて混ぜる。

**2** ごはんを豆乳がなじんだら、塩、こしょうで調味する。器に盛ってトマトをのせ、粉チーズをふる。





ここがポイント

おやつ感覚で1食分と同じくらいのエネルギーとたんぱく質、脂質がとれます。お好きなフルーツやアイスクリームを添えて。

## フレンチトースト アイスクリームとフルーツ添え

1人分 508kcal P 13.9g F 23.5g 塩 1.3g

材料/1人分

食パン(4等分する) …… 6枚切り 1枚  
 a 牛乳 …… 大さじ5 (75ml)  
 卵 …… ½個  
 砂糖 …… 小さじ2  
 バター …… 10g  
 アイスクリーム …… 60g  
 いちご(半分に切る) …… 1個  
 バナナ(薄切り) …… ¼本  
 ミントの葉・シナモン …… 各少量

- 1 バットにaをよく混ぜ、食パンを浸す。
- 2 フライパンにバターをとかし、①の両面を色よく焼く。皿に盛り、アイスクリームといちご、バナナ、ミントの葉を添え、シナモンをふる。

## 一口サンドイッチと マシュマロココア

1人分 496kcal P 19.1g F 19.2g 塩 1.9g



材料/1人分

### ◆ 一口サンドイッチ

食パン(耳を落として半分に切る)  
 …… 12枚切り 2枚  
 クリームチーズ …… 25g  
 スモークサーモン …… 1枚(15g)  
 キウイフルーツ(薄く切る) …… ¼個  
 こしょう …… 少量

### ◆ マシュマロココア

ココア・砂糖 …… 各大さじ1  
 牛乳 …… ¾カップ  
 マシュマロ …… 2個

- 1 サンドイッチを作る。食パンにクリームチーズを塗る。1つはスモークサーモンをのせ、こしょうをふってはさむ。もう1つはキウイをはさむ。それぞれ食べやすく切る。
- 2 ココアを作る。小なべにココアと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて弱火で温める。カップに注ぎ、マシュマロを浮かべる。

ここがポイント

食欲がないときにもつまみやすい一品。口当たりがよく、たんぱく質と脂質も補えるチーズを利用します。ココアでエネルギーアップ。

## カレー煮込みうどん

1人分 469kcal P 16.3g F 13.5g 塩 3.5g

材料／1人分

ゆでうどん …………… 200g  
 豚もも薄切り肉 …………… 40g  
 じゃが芋(小さめの乱切り) …… ½個(50g)  
 にんじん(いちょう切り) …………… 20g  
 玉ねぎ(くし形切り) …………… 20g  
 めんつゆ(市販品。3倍濃縮) …… 小<sup>き</sup>1/3  
 水 …………… 2½<sup>杯</sup>  
 カレールー(市販品) …………… 1<sup>かけ</sup>(25g)  
 ねぎ(小口切り) …………… 少量

**1** 小なべにめんつゆと水、じゃが芋、にんじんを入れ、煮立てる。豚肉、玉ねぎを加え、アクを除きながら煮る。

**2** 野菜がやわらかくなったら火を消し、カレールーを加えてとろかす。うどんを加え、とろみがつくまで再び煮る。器に盛ってねぎをのせる。



ここが  
ポイント

カレー粉などのスパイスは食欲増進効果あり。めん類でのど越しもよく食べやすいメニューです。市販のカレールーを使うと手軽です。

## なめらか栄養スムージー

1人分 326kcal P 10.4g F 7.9g 塩 0.2g

材料／1人分

絹ごし豆腐 …………… ½丁(100g)  
 バナナ …………… 50g  
 a りんご …………… 40g  
 小松菜 …………… 15g  
 キャベツ・にんじん …………… 各 10g  
 ヨーグルトドリンク …………… ¾<sup>杯</sup>  
 はちみつ …………… 大<sup>き</sup>1  
 レモンの搾り汁・オリーブ油 …… 各小<sup>き</sup>1

aの材料は小さく切り、ヨーグルトドリンク、はちみつ、レモン汁といっしょにミキサーで攪拌する。グラスに注ぎ、オリーブ油をかける。

ここが  
ポイント

固形物を受けつけないときにスムージーはいかがでしょうか。栄養価が高くなるようにくふうしました。さわやかで飲みやすい一品です。



# 放射線治療を受けられる方へ

## 放射線治療前の 食事ポイント

放射線治療は、外科治療、化学療法と同じように、がん治療の中で重要な役割を果たしています。

放射線治療は、外科治療と同じく、がんとその周辺のみを治療する局所治療です。外科治療と異なるところは、臓器を摘出する必要がなく温存することができるため、治療の前と同じような生活をするのが可能な治療手段であることです。最近では、がん組織だけに多くの量の放射線を照射し、周囲の正常細胞にはできるだけ少ない量の放射線を照射することができるようになってきました。おかげでがんを治せる可能性が高くなるとともに、副作用の少ない放射線治療が実現しています。

### 放射線治療が実施される場合

放射線治療は、ほとんどすべてのがんに適応があります。がんには、上皮性の悪性腫瘍であるがん腫（肺がん、乳がん、胃がんなど）、非上皮性の悪性腫瘍である肉腫（骨肉腫、横紋筋肉腫、脂肪肉腫など）、造血器のがん（白血病、リンパ腫、骨髄腫など）があり、そのいずれにも適応されます。がんに対するほかの治療法と同様に副作用がありますが、治療によって得られる効果のほうが大きいと考えられる場合は、放射線治療が実施されます。

### 放射線治療の副作用と対処法

放射線治療の副作用は、一般的に脱毛、白血球減少、吐きけ、全身倦怠感、皮膚のケロイド状変化などが起きますが、放射線の線質や照射部位によってまったく副作用の生じないものもあります。照射部位内の細胞分裂を認める部位に障害が起きることが多く、毛根（脱毛）、皮膚（皮膚炎）、粘膜（粘膜炎・下痢）、骨髄（白血球減少）などがこれに当たります。

これから放射線治療を行なう方は、多くの不安をいだいていらっしゃると思います。しかし、より良好な体調で治療にのぞむためにも、目標の治療に到達するためにも、治療前から全身の状態を整えることがたいへん重要です。気分が落ち込んだり、がんそのものの影響などにより食欲がない方、がんの発生部位によって摂食・嚥下障害や通過障害などが生じ、食事が食べにくくなっている方などいらっしゃると思います。食事をくふうすることで、より食べやすく、食事へのストレスも軽減することができます。必要な栄養素を体に補給し、体力を温存し、良好な状態で治療にのぞみましょう。



Energy



## 放射線治療前の食事ポイント

### 1.食事をバランスよく整え、必要な栄養素を補給しましょう。

ごはんなど炭水化物の入った主食、たんぱく質源の入った主菜、野菜類の入った副菜がそろった食事内容を心がけましょう。

### 2.食事量が少ない場合は食事を分割してとりましょう。

1回の食事であまり量をとれないときは、間食や飲み物などで高栄養のものをとり入れ、必要な栄養素を補給しましょう。

### 3.かむ、飲み込むことが困難な場合は、 食事形態をくふうしましょう。

調理の際、やわらかく煮る、細かく刻むなどのくふうをしましょう。

### 4.体重の増減には注意しましょう。

治療前に放射線の照射部位のマーキングを行ない、位置決めをしてから治療します。治療前に体重の増減や体型の変化があると照射部位の位置がずれてしまい、問題となる場合があります。体重の増減があった場合は、医師とよく相談しましょう。



Balance

## 放射線治療の分類について

放射線治療を目的別に分類すると、「根治的照射」「予防的照射」「術前・術後照射」「緩和的照射」に分かれます。

### 根治的照射

完全な治癒を目的とした放射線治療です。おもに遠隔転移のないがんが対象となります。脳腫瘍、頭頸部がん（咽頭がんや喉頭がんなど）、食道がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、リンパ腫など数多くのがんで根治的照射が行なわれます。また最近では、化学療法を併用する根治的照射が増えていきます。

### 予防的照射

外科治療や化学療法で治癒後、がんが消失したあとの再発予防を目的とした放射線照射です。また、多くのがんで集学的治療（外科手術、放射線治療、化学療法などを組み合わせる治療）が実施され、手術をしやすくするための術前照射や、術後の再発を予防する術後照射なども増えています。

### 緩和的照射

進行がんや転移がんで、がんが根治できないと判断された場合に、がんによって起こるさまざまな症状を緩和する目的で行なう放射線照射です。転移がんによる症状の緩和に使用されることが多く、骨転移による疼痛、脳転移による頭痛・嘔気・麻痺などの症状、肺や肝臓、リンパ節転移などによる症状緩和に対して行なわれます。また、原発巣のがんの浸潤や正常組織の圧迫などによる症状（疼痛、嚥下困難、血流障害、神経障害など）の緩和にも適応されます。

# 体型を維持するための Q&Aとおすすめレシピ

体重、体型を変えないように  
いわれました。  
どのくらい食べたらいいの？

**Q** 現状維持で、体型を変えないようにいわれました。  
どのくらい食べたら維持できますか？

**A** 体重の増減がないように自分に必要なエネルギー量を求め、  
過不足のないように食べましょう。

放射線治療を始めるにあたり、治療計画を行ないます。治療計画とは、放射線治療を行なう前に最適な照射範囲や方向を決めることです。まず、放射線装置に寝て、照射範囲を二次元的に決めます。次に撮影された画像を基に病巣と正常組織の位置関係を三次元的に把握し、体内の線量分布を計算し、病巣や正常組織に当たる線量を確認します。この計画によって病巣の部位を正確に治療することが可能となり、正常な部位への被曝<sup>ばく</sup>を避けることにもつながり、副作用を軽減させることができます。

治療中は病巣に十分な放射線を照射するためにも、正常細胞に悪影響を与えないためにも、動かないよう体を固定します。その際、治療計画時と実際の治療時に体重の増減や体型の変化があると、照射部位に誤差が生じる可能性があります。摂食不良による体重の減少、短期間での体重の増加、過度な運動による体型の変化が生じないように留意し、医師の指示の下、治療にのぞみましょう。

## 体重が増減しないように、自分に必要なエネルギー量を計算しましょう

$$\text{必要なエネルギー量 (kcal)} = 25 \sim 30\text{kcal}^{\ast 1} \times \text{標準体重}^{\ast 2}$$

※1 事務職、主婦など活動レベルが低めの場合。軽作業員、営業職など活動レベルが中程度の場合は 30 ~ 35kcal。

※2 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例：身長 170cmの場合  
標準体重 1.7 (m) × 1.7 (m) × 22 = 64kg  
エネルギー量 25 ~ 30kcal × 64kg = 1600 ~ 1920kcal

あくまで目安であり、個々の体格、体組成、病状などにより必要量は異なりますので  
栄養士に確認しましょう。



## 体型を維持するためのおすすめレシピは…

- 食事の目安量はこのくらいです → 45<sup>g</sup>
- 自分に必要なエネルギー量に合わせて食事量を調整しましょう → 46 ~ 47<sup>g</sup>

# 食事の目安量はこのくらいです

## 1日のエネルギー量1800kcalの人の夕食+間食例

**夕食** 豆腐とエビの茶きん蒸しあんかけ  
 スイートトマトのさっぱりサラダ  
 焼きおにぎりの変わり茶づけ  
 いちごもち

604kcal  
 P 24.7g  
 F 14.5g  
 塩 3.5g

**間食** ハムとチーズのロールサンド  
 飲むヨーグルト

ここが  
ポイント

● 夕食は手軽に作れて、つかえ感のあるときも食べやすい献立。主菜は口当たりがよい豆腐を電子レンジ調理で。主食は市販のおにぎりに具入りスープをかけて食べやすく。少量で高栄養のデザートを追加。食事量が減っている場合は間食をとり、分割して栄養補給しましょう。



### 豆腐とエビの茶きん蒸しあんかけ

1人分 86kcal P 8.1g F 2.7g 塩 0.9g

材料/作りやすい分量(2人分)

- むきエビ(あらいみじん切り) ..... 20g
- 酒 ..... 小<sup>ス</sup>1/2
- もめん豆腐(水きりする) ..... 1/3丁(100g)
- はんぺん ..... 1/2枚(40g)
- 卵白 ..... 1/4個分
- かたくり粉・酒 ..... 各小<sup>ス</sup>1
- 塩 ..... 少量
- 小ねぎ(小口切り) ..... 少量
- なす(皮をむいて半月に切る) ..... 20g
- にんじん ..... 花形4枚
- だし ..... 1/2<sup>ツ</sup>
- 塩 ..... 少量
- しょうゆ ..... 少量
- 酒 ..... 小<sup>ス</sup>1/2
- かたくり粉 ..... 小<sup>ス</sup>1/2
- 水 ..... 小<sup>ス</sup>1
- 三つ葉(ゆでて結ぶ)・すだち ..... 各適量

- 1 エビは酒をふる。
- 2 豆腐とaをフードプロセッサーで攪拌する。ボールに入れ、①とねぎを加え混ぜる。
- 3 耐熱の湯飲み茶わんなどを2つ用意し、それぞれにラップを敷く。②を2等分して入れ、茶きん絞りの要領で包んでラップの端をねじり、茶わんに入れたまま電子レンジ(600W)で3~4分、火が通るまで加熱する。ラップをはずして器にのせる。
- 4 なべになす、にんじん、だしを入れてやわらかくなるまで煮る。bで調味し、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- 5 ③に④をかけ、三つ葉とすだちを添える。

### スイートトマトのさっぱりサラダ

1人分 32kcal P 0.4g F 2.1g 塩 0.2g

材料/1人分

- トマト(皮と種を除く) ..... 1/2個(40g)
- 砂糖 ..... 少量
- 大根(おろして水けをきる) ..... 15g
- a 酢・レモンの搾り汁・オリーブ油 ..... 各小<sup>ス</sup>1/2
- 塩 ..... 少量
- パセリ ..... 少量

- 1 トマトは食べやすい大きさに切って砂糖をまぶす。aを混ぜ合わせ、トマトをあえる。
- 2 器に盛り、大根おろしをのせてパセリを添える。

### 焼きおにぎりの変わり茶づけ

1人分 163kcal P 6.3g F 0.8g 塩 1.4g

材料/1人分

- 冷凍焼きおにぎり(市販品を解凍する) ..... 1個
- ホタテ水煮缶詰(汁ごと) ..... 小<sup>ス</sup>1/2缶(15g)
- 酒 ..... 少量
- 青梗菜(ゆでてざく切りにする) ..... 30g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 30g
- 顆粒鶏がらだし ..... 少量
- 水 ..... 1/4<sup>ツ</sup>
- しょうゆ・酒 ..... 各少量
- 刻みのり・おろしわさび ..... 各適量

- 1 ホタテに酒をふる。
- 2 なべにホタテ、玉ねぎ、顆粒鶏がらだし、水を入れて火にかける。火が通ったら青梗菜を加え、しょうゆ、酒で調味する。
- 3 焼きおにぎりを茶わんに入れ、のりやわさびなど好みの薬味を添え、②をかけて食べる。

### いちごもち

1人分 100kcal P 0.8g F 0.1g 塩 0g

材料/1人分

- いちごジャム ..... 小<sup>ス</sup>2
- 湯 ..... 40ml
- 白玉粉 ..... 25g
- 砂糖 ..... 大<sup>ス</sup>2

- 1 いちごジャムを湯にとかす。
- 2 耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れて混ぜる。①を加えてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。一度とり出し、水でぬ

- らしたゴムベラでよく混ぜ、ふつくと透明感が出るまで再び約1分加熱する。
- 3 バットにかたくり粉(分量外)を敷き、②をのせる。上からもかたくり粉をかけてまぶし、平らにのばす。さめたら食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

### 間食

ラップで巻いておくと乾燥が防げ、間食としてお好きな時間に食べられます。

### ハムとチーズのロールサンド 飲むヨーグルト 100ml

1人分 223kcal P 9.1g F 8.8g 塩 1.0g

材料/1人分

- サンドイッチ用パン ..... 1枚
- マヨネーズ ..... 小<sup>ス</sup>1
- ハム・スライスチーズ ..... 各1/2枚

ラップを広げてパンを置き、マヨネーズを塗る。ハムとチーズをのせてラップごとくるくると巻く。



# 自分に必要なエネルギー量に合わせて 食事量を調整しましょう



44で自分に必要なエネルギー量を計算したら、その値に応じて食事量も調整しましょう。基本を1日1800kcalとし、その昼食の献立例を紹介します。基本の献立よりも少なめに(1日1400kcal)、多めに(1日2200kcal)調整した場合の例も紹介します。ポイントは主食の量や主菜のたんぱく質源、油脂などを増減して、献立全体でバランスよく調整することです。

## 1日のエネルギー量 1800kcal の人の昼食例 (1食分約600kcal)



1食分 593kcal P 23.7g F 16.5g 塩 2.7g

### menu

- ・つるつる冷やし中華そうめん  
ポン酢ジュレのせ
- ・いつでも肉団子入り  
旬野菜のスープ煮
- ・一口ラップおにぎり
- ・ゆず茶のなめらか  
ブランマンジェ

### 少なめに調整する場合

1日1400kcalの人(1食分約450kcal)

1食分 474kcal P 17.4g F 12.1g 塩 2.2g



- ・おにぎりを1個に減らす
- ・スープに入る肉団子はなし

### 多めに調整する場合

1日2200kcalの人(1食分約700kcal)

1食分 708kcal P 29.9g F 21.6g 塩 2.9g



- ・そうめんの量を2倍(1束、乾燥で50g)に
- ・錦糸卵の量を2倍(卵1/2個分)に



# 基本の献立のレシピ

## つつつる冷やし中華そうめん ポン酢ジュレのせ

1人分 174kcal P 9.8g F 3.7g 塩 1.3g

材料 / 1人分

そうめん(ゆでる)…… ½束(乾25g)  
ごま油 …… 小<sup>さ</sup>じ½  
ポン酢ジュレ\* …… ¼量  
鶏ささ身(筋を除く) …… ¼本  
a 塩 …… 少量  
酒 …… 小<sup>さ</sup>じ¼  
しょうがの搾り汁 …… 少量  
かたくり粉 …… 小<sup>さ</sup>じ½弱  
卵 …… ¼個  
サラダ油 …… 少量  
トマト(皮を除いてくし形に切る)  
…………… ¼個  
きゅうり(せん切り) …… ¼本  
※ポン酢ジュレ(作りやすい分量/4人分)  
ポン酢しょうゆ …… ¼カップ  
粉ゼラチン …… 2g  
水 …… 小<sup>さ</sup>じ2

**1** ポン酢ジュレを作る。耐熱容器に水を入れ粉ゼラチンをふり入れてふやかす。電子レンジ(600W)で約10秒加熱してとかし、ポン酢しょうゆを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やしかためる。

**2** ささ身は細切りにし、aをふってかたくり粉をまぶす。熱湯でゆで、冷水にとって水けをきる。

**3** フライパンに油を熱し、ペーパータオルで余分な油をふく。とき卵を薄くのばして両面を焼き、せん切りにする。

**4** そうめんのごま油を混ぜて器に盛り、②、③、トマト、きゅうりをのせ、①をくずしてのせる。

ここがポイント

口当たり、のど越しのよいそうめんを冷やし中国風にアレンジ。たれをさっぱり味のジュレにして、味や食感にアクセントを加えました。残ったポン酢ジュレはサラダやあえ物に利用できます。また、加熱するとパサつくささ身もかたくり粉をまぶしてからゆでることで、やわらかく口当たりのよい食感に仕上がります。

## 一口ラップおにぎり

1人分 98kcal P 1.8g F 0.3g 塩 0.1g

ごはん …… 30g × 2個 ぶりかけ・たたき梅 …… 各少量

ここがポイント

小さめのおにぎりにすると体調に合わせて量の調整がしやすくなります。また、ラップで包むことで、乾燥を防ぐとともに、衛生的に食べることができます。

## いつでも肉団子入り旬野菜のスープ煮

1人分 135kcal P 7.6g F 4.4g 塩 1.1g

材料 / 1人分

いつでも肉団子(冷凍したもの。下記コラム参照)  
…………… 4個(40g)  
新じゃが芋(乱切り) …… 1個(50g)  
新玉ねぎ(くし形に切る) …… 20g  
にんじん(乱切り) …… 15g  
顆粒ブイヨン …… 小<sup>さ</sup>じ½  
水 …… 大<sup>さ</sup>じ5(75ml)  
白ワイン …… 小<sup>さ</sup>じ½  
そら豆(冷凍) …… 3粒

**1** 圧力なべにじゃが芋、玉ねぎ、にんじん、顆粒ブイヨン、水、白ワイン、肉団子を割り入れ、ふたをしめて強火にかける。沸騰したら、中～弱火にし、2～3分加熱し、火を消す。

**2** 圧力が下がったらふたをあける。再び火にかけてアクを除き、そら豆を加えてさっと煮る。

\*普通のなべで煮る場合は、材料がやわらかくなるまで煮る。

ここがポイント

いつでも手軽に使える「自家製の冷凍作りおき肉だね」を野菜たっぷりのスープに加えます。圧力なべを使って短時間で仕上げます。

## ゆず茶のなめらかブランマンジェ

1人分 186kcal P 4.5g F 8.1g 塩 0.2g

材料 / 1人分

牛乳 …… 90ml  
生クリーム・ゆず茶(市販品)  
…………… 各大<sup>さ</sup>じ½  
コーンスターチ・練乳 …… 各小<sup>さ</sup>じ2

**1** 小なべにゆず茶以外の材料を入れ、よく混ぜてコーンスターチをとかす。

**2** 中～弱火にかけ、木べらで焦げないように混ぜる。とろみがつき、ふっくらとつやが出てきたら火を消す。器に流し入れ、ゆず茶をのせ、冷蔵庫で冷やしかためる。

ここがポイント

簡単に手作りできて、しかも高栄養なひんやりデザート。量が食べられないときには、少量で高栄養なデザートが便利です。

## コラム column

### 温泉卵

めん類や野菜にのせると、栄養価が高いうえ、つつつらなめらかで食べやすくなります。まとめて作っても、市販品を利用してもよいでしょう。



### いつでも肉団子

(肉だねのまとめ作り&冷凍保存)

肉団子になる肉だねをまとめて作って冷凍しておくことで、必要なときに必要なだけ、たんぱく質源を料理に加えることができます。

1個分 17kcal  
P 1.4g F 1.1g 塩 0.1g



材料 / 作りやすい分量(32個分)  
牛豚ひき肉 …… 200g  
塩 …… 少量  
しょうゆ …… 小<sup>さ</sup>じ1強  
酒 …… 小<sup>さ</sup>じ2  
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個  
しょうがのすりおろし …… 小<sup>さ</sup>じ2  
卵 …… ¼個  
パン粉 …… 大<sup>さ</sup>じ2½  
牛乳 …… 大<sup>さ</sup>じ1½

**1** ポールにひき肉を入れ塩、しょうゆを加えて粘りが出るまで練り混ぜる。残りの材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

**2** ラップを敷き、①を広げて上からラップをぴったりとかける。菜箸などで基盤の目のように32等分になるよう筋目をつけて冷凍する。

### 圧力なべで “短時間でやわらかく”

圧力なべを使うことで、短時間でやわらかく仕上がります。また、調理中のおいも気になりません。



# 食べる量が減ってきたときの Q&Aとおすすめレシピ

つかえ感があって  
量を食べられません。

**Q** つかえ感があって飲み込みにくく、食事量が減っています。  
食べやすくするくふうを教えてください。

**A** <sup>しゅよう</sup>腫瘍の位置によって、かむ、飲み込むが困難になることがあります。  
状況に合わせた調理のくふう、食べ方のくふうを。

頭頸部がん、舌がん、<sup>こうくう</sup>口腔がん、食道がんなど、摂食・<sup>えんげ</sup>嚥下に影響を与える  
部位に腫瘍がある場合、かむ、飲み込むが困難になることがあります。食事量  
が減少すると体重減少や低栄養状態につながるため、食べやすくなるようにく  
ふうして必要な栄養をしっかりととり、良好な状態で治療にのぞみましょう。

## かみにくい場合 → かみやすくする調理のくふう

- ① やわらかい食品を選ぶ。食べやすい大きさに切る。  
…はんぺん、肉団子、卵とじ、卵豆腐、冷ややっこ
- ② 下ごしらえでひと手間加えて、かみやすくやわらかく仕上げる  
…肉をたたく、隠し包丁を入れる、繊維を断つように切る、皮を除く、  
しょうが汁につけてやわらかくするなど
- ③ 押しつぶせるやわらかさに調理する  
…圧力なべなどを利用し、やわらかく調理する（野菜の煮物やシチュー）
- ④ 口の中でばらつく場合は、「たれ」「あん」「あえ衣」などでまとめる  
…あんかけ、マヨネーズあえ、白あえ

## 飲み込みにくい場合 → 飲み込みやすくする調理のくふう

- ① すべりよく、まとまり、ベタつかない形態に調理する  
…とろろかけごはん、豆腐、煮ごり、ゼリー寄せなど
- ② 食べにくいものは、水分を補う  
…フレンチトースト、パンがゆ、揚げ煮、あんかけ、ポタージュ
- ③ 水分がむせる場合は、とろみをつけたり、ゼリー状にする  
…水どきかたくり粉、ルー、ゼラチン、かんてんなどを加える

## 通過障害がある場合 → 通りやすくする調理と食べ方のくふう

- ① やわらかく、すりつぶしやすいかたさに調整する  
…おじや、温かいめん、温泉卵、豆腐、やわらかく煮た野菜の煮物
- ② 少量ずつよくかみ砕いて食べる  
…スプーン1さじずつ、よくかんでゆっくり飲み込む
- ③ ①、②でも飲み込めない場合は、刻んだりミキサーにかける  
※市販の形態調整食品や少量で高栄養の栄養補助食品（56～57頁）もあります。



食べる量が減ってきたときのおすすめレシピは…

● おすすめ料理 → 49～52頁

## おすすめ料理…… 食べる量が減ってきた方

### まろやかこくうま ごま豆乳そうめん

1人分 315kcal P 12.9g F 8.6g 塩 1.2g

材料 / 1人分

- そうめん …………… 1束(乾 50g)
- 半熟卵 …………… ½個
- ほうれん草 …………… 1株(20g)
- にんじんの輪切り(好みで花型で抜く)  
…………… 2枚
- 白ごまペースト …………… 小さじ1
- a [ みりん・しょうゆ …………… 各小さじ½  
塩 …………… 少量
- だし・豆乳(無調整) …………… 各¼カップ

- 1 ほうれん草はゆでて5cmの長さに切る。にんじんはゆでる。
- 2 白ごまペーストにaを混ぜ、だしを少しずつ加えてときのぼす。豆乳を加え、常温または冷蔵庫で冷やす。
- 3 そうめんをやわらかめにゆでて器に盛り、②をまわしかけ、①と半熟卵をのせる。



**ここがポイント!** のど越しのよいそうめんをごまペーストの香り、豆乳のこく、だしのうま味でまろやかに仕上げる高栄養のめん料理です。いろいろな具材をのせてバランスよくお召し上がりください。

### やわらかズッキーニチャンプルー

1人分 184kcal P 9.3g F 10.5g 塩 1.2g



材料 / 1人分

- ズッキーニ …………… 15g
- もめん豆腐 …… ¼丁(30g)
- [ 豚薄切り肉(一口大に切る)  
…………… 15g
- かたくり粉 …… 小さじ½
- にんじん(短冊に切る) …… 10g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 20g
- はるさめ …………… 乾5g
- サラダ油 …………… 小さじ½
- a [ 顆粒鶏がらだし  
…………… 小さじ½
- オイスターソース  
…………… 小さじ½
- 酒 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 少量
- 水 …………… 約大さじ3
- とき卵 …………… ½個分
- ごま油 …………… 小さじ¼

- 1 ズッキーニは半月切りにする。豆腐は水きりし、一口大に切る。豚肉はかたくり粉をまぶす。はるさめはゆでて食べやすい長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ¼を熱し、豚肉の両面を焼く。にんじん、玉ねぎ、ズッキーニを加え、さらにいためる。しんなりしてきたらフライパンの片方に寄せ、残りのサラダ油を引き、豆腐の両面を焼く。
- 3 aを加え混ぜ、材料の半分の高さまで水を注ぎ、はるさめを加えて煮含める。煮汁が少なくなってきたら、とき卵を加えていため合わせ、ごま油をまわしかける。

**ここがポイント!** チャンプルーはゴーヤーが定番ですが、かたく苦味があり食べにくい場合は、やわらかく苦味のないズッキーニを代役に。豚肉には薄く衣をつけると、やわらかく口当たりもよくなります。

## とうがんの冷製なめらかくず煮

1人分 26kcal P 2.0g F 0.1g 塩 0.5g

材料／作りやすい分量（4人分）

とうがん(種と皮を除き一口大に切る)

…………… 240g  
カニ缶(缶汁ごと) …………… 30g  
だし …………… 1カップ  
塩 …………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
しょうゆ …………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
酒 …………… 小さじ1  
かたくり粉・水…………… 各小さじ2

**1** 圧力なべに、とうがん、カニ缶(汁ごと)、だし、塩、しょうゆ、酒を入れ、ふたをしめて強火で加熱する。沸騰したら火を弱め、1分加熱し、火を消す。

**2** 圧力が下がったらふたをあける。再び火にかけ、水どきかたくり粉でとろみをつけて火を消す。冷やしてから器に盛る。



ここが  
ポイント

みずみずしいとうがんにカニの風味を加えたなめらかなくず煮。圧力なべを利用することで、短時間でやわらかく調理することができます。冷やすといっそうさわやかになり、食が進みます。

## 魚の揚げ煮

1人分 231kcal P 17.1g F 13.7g 塩 0.9g

材料／1人分

サバ …………… 1切れ(80g)  
a [ しょうゆ …………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
酒・しょうがの搾り汁 …… 各少量  
かたくり粉 …………… 適量  
b [ だし ……………  $\frac{1}{4}$ カップ  
しょうゆ …………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
みりん・酒 …………… 各少量  
パセリ …………… 適量  
揚げ油

**1** サバを食べやすい大きさに切り、aにつける。汁けをふきとり、かたくり粉をまぶし、中温の油で3～4分揚げる。

**2** なべにbを煮立て、①をさっと煮る。器に盛り、パセリを添える。



ここが  
ポイント

揚げ物は高エネルギーのため、効率よくエネルギー補給ができる料理です。魚は揚げ煮にすることで、身はふっくらジューシーで口当たりもよく、さっぱりとした仕上がりになります。

## なめらか白あえ

1人分 75kcal P 3.5g F 2.9g 塩 0.8g

材料／1人分

小松菜(ゆでて3cm長さに切る) …… 30g  
 こんにやく(細切りにして下ゆでする) 10g  
 にんじん・柿(ともに細切り) ……各 10g

a [ だし …… ¼カップ  
 砂糖・しょうゆ …… 各小さじ½  
 絹ごし豆腐(水きりする) …… ½丁(40g)

b [ 練りごま …… 小さじ½  
 砂糖 …… 小さじ1  
 塩 …… 少量

- 1 なべに小松菜、こんにやく、にんじん、aを入れて煮る。
- 2 ボールに豆腐とbを入れて混ぜ、①と柿を加えてあえる。

\*簡単な豆腐の水きり：キッチンペーパーを巻いて耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600Wで10～20秒)。



ここがポイント

なめらかなあえ衣で具材を包むと、かたい食材もより食べやすくなります。白あえはあえ衣に豆腐を使うので、野菜といっしょにたんぱく質も合わせてとれる栄養価の高い一品です。

## 白身魚とにんじんのしっとりピラフ

1人分(½量) 281kcal P 10.5g F 4.6g 塩 0.7g

材料／作りやすい分量(2～3人分)

精白米 …… 1合(150g)

[ 生タラ …… 1切れ(90g)

[ 白ワイン …… 小さじ1

にんじん(すりおろす) …… 60g

玉ねぎ(みじん切り) …… 60g

a [ バター …… 3g

[ 白ワイン・顆粒鶏がらだし …… 各小さじ1

刻みパセリ …… 適量

- 1 炊飯器の内釜に米と1合分の水を入れて浸水させる。タラは白ワインをふる。
- 2 ①の内釜にaとにんじん、玉ねぎを加え、タラをのせて炊飯する。
- 3 タラをほぐしながら全体を混ぜ合わせる。器に盛り、パセリを散らす。



ここがポイント

炊飯器で作る簡単洋風炊き込みピラフ。パサつきやすい白身魚もふっくらやわらかな食感になります。主食と同時に、たんぱく質、野菜もとれる栄養バランスのよい料理です。

## パプリカのカラフルポタージュ



1人分 70kcal P 1.9g F 8.3g 塩 0.5g

材料／作りやすい分量(2人分)

赤パプリカ(薄切り) …… ½個(75g)  
玉ねぎ(薄切り) …… 20g  
顆粒ブイヨン …… 小さじ½  
水 …… 1カップ  
牛乳 …… ½カップ  
バター …… 3g  
塩・こしょう …… 各少量

1 なべにパプリカと玉ねぎ、顆粒ブイヨン、水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

2 ①をミキサーで攪拌し、ピュレ状にする。なべに戻し、牛乳、バターを加えて加熱する。塩・こしょうで味をととのえる。



ポタージュを使って一品

### ポタージュフレンチトースト

食パンをポタージュに浸し、バターを熱したフライパンで両面を焼くと、甘くないタイプの変わりフレンチトーストができます。市販のポタージュスープの素でもおいしく仕上がります。

ここがポイント

！ たっぶりの野菜もピュレ状にすればたくさん食べることができます。にんじん、ほうれん草、ごぼう、かぼちゃ、じゃが芋など好みの食材でアレンジしましょう。

## マシュマロで作るピーチムース

1人分 124kcal P 1.5g F 1.0g 塩 0g



材料／1人分

ネクター(桃) …… 70ml  
牛乳 …… 25ml  
マシュマロ …… 大5個(20g)  
白桃(缶詰め) …… 20g

なべにネクター、牛乳、マシュマロを入れて中火にかけ、混ぜながらマシュマロをとかして火を消す。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。白桃をさいの目に切って飾る。

ここがポイント

！ マシュマロのゼラチンを利用した煮とかなだけの簡単ムース。プルプルとした食感が心地よい口当たりなめらかな高栄養デザートです。

## 治療を始める前から 腸内環境を整えましょう

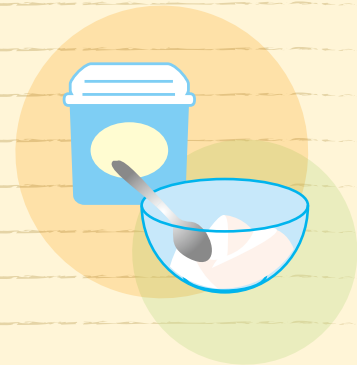
腸内にはビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌に加え、体に悪い働きがある有害菌が数百種類生息し、その数は合わせて100兆個にも達します。そのバランスがくずれると、便秘や下痢などの腸の不調はもとより、免疫機能の低下から感染症を起こしやすいこともわかっています。

これから治療を始める方は、ストレスが日常より高まって、有用菌の減少する環境も想定されます。がんの治療前にかぜをひきたくない、ノロウイルスなどの感染から体を守りたいと不安に感じている方もいらっしゃるでしょう。感染症予防には、手洗いやうがいでだけでなく、腸内の有用菌を減少させないためにビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を積極的にとり入れて、抵抗力を安定させることがたいせつです。

ビフィズス菌や乳酸菌は「腸内細菌のバランスを改善することで、有益な作用をもたらす微生物」としてプロバイオティクスと呼ばれます。これは抗生物質（アンチバイオティクス）に対比して表現された言葉です。プロバイオティクスの条件は生きて腸まで届くこと、確かな効果を発揮し安全であることとなっています。また、ガラクトオリゴ糖など「大腸へ到達してから有用菌を増やすように作用する食品」はプレバイオティクスと呼ばれます。

腸内の有用菌にかかわるプロバイオティクスとプレバイオティクスを併用してとり入れることを「シンバイオティクス」といい、腸内環境を整える効果が期待できるため医療の分野で広く活用されています。

シンバイオティクスの効果を利用し、ビフィズス菌や乳酸菌を含んだヨーグルトやオリゴ糖などを食事にとり入れて、腸内環境を整え、抵抗力を安定させてから治療に入れるようにしましょう。



# 1日の食事のとり方

健康な体をつくるためにも、これからお受けになるがんの治療の効果を上げるためにも、「栄養」は重要な課題です。

治療に適した体型を維持しながら、免疫力や体力をつけておくためには、過不足のない栄養素の摂取、つまり偏りのない食事内容にすることが必要です。毎日、いろいろな食品からいろいろな栄養素を適量とるようにしましょう。そのためには、毎食バランスのよい食事を、必要量食べることがたいせつです。

## バランスのよい食事とは

簡単にいえば、「毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べること」です。ワンプレート料理も**主食**・**主菜**・**副菜**の3つの役割を果たす食品を組み合わせればバランスのよい食事になります。

1. 炭水化物などのエネルギー源となる栄養素を「**主食**」からとる
2. たんぱく質を「**主菜**」からとる
3. ビタミン・ミネラルを「**副菜**」からとる

※油脂は主食、主菜、副菜のどこかに用いて、くだものや牛乳・乳製品は間食を含めて1日の中のどこかでとるようにしましょう。



**主菜**

たんぱく質源となる食品を主役に、野菜も含んだ料理。

**副菜**

ビタミン・ミネラル源の野菜を主役にした料理。

**主食**

炭水化物などのエネルギー源となるもの。穀物を主役にした料理。

**汁物**

具の種類によって、主菜、副菜、主食の補いとなる料理。

**間食**

朝昼夕の食事ではとりきれない栄養を補うもの。くだものや牛乳・乳製品をとったり、パンやごはんなどでエネルギー不足を補ったりします。



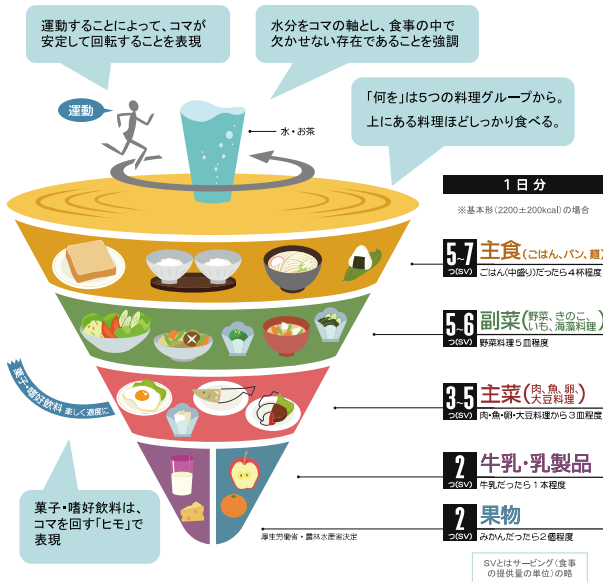


# 1日に必要な栄養量を満たすには、「なにを」「どれだけ」食べたらよいのでしょうか？

## 食事バランスガイド

### 食事バランスガイドとは

私たちが健康で暮らすために、1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのかわかりやすくイラストで示したものです。



「食事バランスガイド」は、

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループからできていて、どれかが足りなかったり、どれが多かったりしてコマが倒れてしまわないように、バランスよく食べるためのポイントが一目でわかるようになっています。

- それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ (SV)」で数えます。
- それぞれの「つ」は、各グループごとに数えます。
- 糖尿病や肝臓病、高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている方は、そちらの指示に従ってください。

| 1日の目安量<br>※2,200±200kcalの場合                            | 料理の「つ (SV)」目安  |
|--|--|
| <b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺)<br>つ (SV) ごはん(中盛り) だったら 4杯程度  | 1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個<br>1.5つ分 = ごはん中盛り1杯<br>2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲティ                |
| <b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理)<br>つ (SV) 野菜料理5皿程度      | 1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんのみそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのソテー<br>2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし |
| <b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)<br>つ (SV) 肉・魚・卵・大豆料理から 3皿程度 | 1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き<br>2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = マグロとイカの刺身<br>3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉の唐揚げ                |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br>つ (SV) 牛乳 だったら 1本程度                 | 1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック<br>2つ分 = 牛乳瓶1本分   |
| <b>2 果物</b><br>つ (SV) みかんだったら 2個程度                     | 1つ分 = ミカン1個 = リンゴ半分 = カキ1個 = ナシ半分 = ブドウ半房 = モモ1個   |

※1日に食べる量の目安にしてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります (これは一般成人の目安です)

| 性別     | エネルギー                 | 主食   | 副菜   | 主菜   | 牛乳・乳製品          | 果物   |
|--------|-----------------------|------|------|------|-----------------|------|
| 男性     |                       |      |      |      |                 |      |
| 6~9歳   | 1,400kcal ~ 2,000kcal | 4~5つ | 5~6つ | 3~4つ | 2つ (子どもは2~3つ)   | 2つ   |
| 70歳以上  | 2,200kcal ± 200kcal   | 5~7つ | 5~6つ | 3~5つ | 2つ (子どもは2~3つ)   | 2つ   |
| 10~11歳 | 2,200kcal ± 200kcal   | 5~7つ | 5~6つ | 3~5つ | 2つ (子どもは2~3つ)   | 2つ   |
| 12~17歳 | 2,400kcal ~ 3,000kcal | 6~8つ | 6~7つ | 4~6つ | 2~3つ (子どもは2~4つ) | 2~3つ |
| 18~69歳 | 2,400kcal ~ 3,000kcal | 6~8つ | 6~7つ | 4~6つ | 2~3つ (子どもは2~4つ) | 2~3つ |
| 女性     |                       |      |      |      |                 |      |
| 6~11歳  | 1,400kcal ~ 2,000kcal | 4~5つ | 5~6つ | 3~4つ | 2つ (子どもは2~3つ)   | 2つ   |
| 70歳以上  | 2,200kcal ± 200kcal   | 5~7つ | 5~6つ | 3~5つ | 2つ (子どもは2~3つ)   | 2つ   |
| 12~17歳 | 2,400kcal ~ 3,000kcal | 6~8つ | 6~7つ | 4~6つ | 2~3つ (子どもは2~4つ) | 2~3つ |
| 18~69歳 | 2,400kcal ~ 3,000kcal | 6~8つ | 6~7つ | 4~6つ | 2~3つ (子どもは2~4つ) | 2~3つ |

「食事バランスガイド」を活用すると、性別、年齢ごとに1日に必要なエネルギーと食事量の目安はこのくらいになります。

※身体活動量  
 「低い」……… 1日中座っていることがほとんど  
 「ふつう以上」……… 「低い」に該当しない人  
 (さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要となるので、適宜調整が必要です)  
 ※牛乳・乳製品の子ども向けの目安は、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせた目安にするのが適当です。

## 栄養剤および栄養補助食品一覧 (1パックあたりの成分一覧つき)

商品は一例です。「食べられない」「食欲がない」などの症状のとき、医療スタッフに相談のうえご利用ください。

| 分類    | 薬品としての取り扱い                                |  |                              | 食品としての取り扱い                               |                                       |   |                                |   |
|-------|---|--|------------------------------|--|---------------------------------------|---|--------------------------------|---|
|       |   |  |                              | 濃厚流動食                                    |                                       |   |                                |   |
|       |   |  |                              | ゼリータイプ                                   |                                       | ドリンクタイプ                                       |                                |   |
| 製品名   | エンシュア・リキッド                                | エンシュア・H  | ラコールNF                       | カロリーメイトゼリーアップル                           | テルミールソフト                              | メディミル 味わい飲料                                   | テルミールミニ                        | リカバリーミニ   |
| 製品特徴  | 手術後の栄養保持や長期にわたり食事を経口摂取することが困難な場合の栄養補給に使用。 | エンシュア・リキッドの濃縮タイプ。投与量を減らしたい、水分制限が必要ななどの場合に使用。バニラ・コーヒー・バナナ・黒糖味がある。 | 手術後の栄養保持や食事摂取が困難なときの栄養補給に使用。 | 三大栄養素・5種類のミネラル、10種類のビタミン、食物繊維を含むバランス栄養食。 | クリーミーな食感でおいしく、後味さわやか。固形食に移行する方にもおすすめ。 | 濃厚流動食の栄養組成をベースに、たんぱく質やBCAAなどの豊富な栄養をおいしく摂取できる。 | おいしくとれる高エネルギー栄養食。飲みやすく飽きがこない味。 | 飲みきりやすい125mlのミニパックで200kcal。五大栄養素、微量ミネラル、食物繊維が摂取できる。 |
| 味     | バニラほか                                     | バニラほか  | ミルクほか                        | アップル                                     | アップルヨーグルトほか                           | いちごミルク風味ほか                                    | コーンスープ味ほか                      | コーヒー味ほか   |
| 販売会社  | アボットジャパン                                  | アボットジャパン   | 大塚製薬工場                       | 大塚製薬                                     | テルモ                                   | 味の素   | テルモ                            | 三和化学研究所   |
| 内容量   | 250ml                                     | 250ml  | 200ml                        | 215g                                     | 200g                                  | 125ml   | 125ml                          | 125ml   |
| エネルギー | 250kcal                                   | 375kcal  | 200kcal                      | 200kcal                                  | 300kcal                               | 210kcal                                       | 200kcal                        | 200kcal   |
| たんぱく質 | 8.8g                                      | 13.2g  | 8.76g                        | 7.6g                                     | 9g                                    | 10g   | 7.3g                           | 8g  |
| 脂質    | 8.8g                                      | 13.2g  | 4.46g                        | 4.4g                                     | 9g                                    | 7.5g  | 7.5g                           | 7.5g  |
| 炭水化物  | 34.3g                                     | 51.5g  | 31.24g                       | 34.5g                                    | 45.8g                                 | 25.5g   | 26.0g                          | 26.6g   |
| 食物繊維  | —   | —  | —                            | 2.0g                                     | —                                     | 2.4g  | —                              | 2g  |

| 分類    | 食品としての取り扱い                        |                                      |                                    |                                    |  |   |                               |                                      |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|---|-------------------------------|--------------------------------------|
|       | 濃厚流動食                             |                                      |                                    |                                    |  |   |                               |                                      |
|       | ドリンクタイプ                           |                                      |                                    | 経口・経管併用                            |  |   |                               |                                      |
| 製品名   | ファインケア すっきりテイスト                   | 明治メイバランス Mini                        | テルミールミニα                           | ペプチーノ                              | アイソカル・RTU                                | プロシユア   | 明治メイバランス 1.0                  | メディエフ200                             |
| 製品特徴  | 「すっきりした味わい」「ほどよい甘さ」で毎日の栄養補給をサポート。 | 少量でも高エネルギーを補給。不足しがちなビタミン・ミネラルも豊富に配合。 | 五大栄養素に加え、カルシウムなどの微量ミネラルがバランスよくとれる。 | 消化を必要としない消化態食品（液体）。おなかにやさしい脂肪・無残渣。 | 良質なたんぱく質とビタミン・ミネラルなどの栄養成分がバランスよく配合されている。 | n-3系脂肪酸であるEPA/DHAを効率よく摂取可能。たんぱく質、食物繊維、亜鉛の含有量にも配慮している。 | 良質な乳清たんぱく質を含むトータルミルクプロテインを使用。 | 味の素の“メディエフパック”を経口でも使用できるようにバニラ風味で用意。 |
| 味     | ピーチ風味ほか                           | コーヒーほか                               | いちご味ほか                             | アップル味ほか                            | —  | キャラメル味  | バニラ風味                         | バニラ風味                                |
| 販売会社  | キューピー                             | 明治                                   | テルモ                                | テルモ                                | ネスレ日本                                    | アボットジャパン  | 明治                            | 味の素                                  |
| 内容量   | 125ml                             | 125ml                                | 125ml                              | 200ml                              | 200ml                                    | 240ml   | 200ml                         | 200ml                                |
| エネルギー | 200kcal                           | 200kcal                              | 200kcal                            | 200kcal                            | 200kcal                                  | 300kcal   | 200kcal                       | 200kcal                              |
| たんぱく質 | 7.5g                              | 7.5g                                 | 7.3g                               | 7.2g                               | 6.6g                                     | 16g   | 8g                            | 9g                                   |
| 脂質    | 7.5g                              | 7.5g                                 | 7.5g                               | 0g                                 | 8.4g                                     | 6.1g  | 5.6g                          | 5.6g                                 |
| 炭水化物  | 25.6g                             | 27.5g                                | 28g                                | 42.8g                              | 25.2g                                    | 49g   | 31g                           | 28.4g                                |
| 食物繊維  | —                                 | 2.5g                                 | 2.5g                               | 0g                                 | 1.2g                                     | 2.3g  | 2g                            | 2.4g                                 |

| 分類    | 食品としてのとり扱い  |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|       | 濃厚流動食   | 水分補給  |   |   | やわらか食品(常温)  |   |   |   |
|       | 経口・経管併用   | ゼリータイプ  |   |   | 主食  |   |   | おかず   |
|       | CZ-Hi   | OS-1  | アクアケアゼリー  | ごっくんゼリー   | 明治やわらか食(おじや)  | やさしい献立おじや・親子丼風  | やさしい献立味わう海鮮雑炊   | やさしい献立やわらかおかず   |
| 製品名   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 製品特徴  | 総合栄養食品。微量ミネラル、食物繊維、DHA・EPAも配合。飲みやすく、なじみ深い小豆風味。                                    | 離水が少なく、まとまり感がある。くっつきにくいのでむせにくいのご越し。   | 乾燥しがちな冬場や入浴前後など、水分をおいしく補給し体内保持できるゼリー飲料。   | 毎日の水分補給に飽きずに手軽に使える。食物繊維・水分補給ゼリー。  | 食材を細かくしてごはんに加え、とろみをつけてやわらかく煮込んだおじや。   | 素材を適度な大ききでやわらかく仕上げ、とろみをつけ食べやすくした、歯ぐきでつぶせるシリーズ。                                      | 昆布だし、かつおだし、合わせだしを海鮮素材との相性により使い分けた味わう海鮮雑炊シリーズ。                                       | 舌で簡単につぶせるやわらかさに仕上げ、塩分を控えただしを使って味つけしている。   |
| 味     | 小豆風味  | —   | りんご味ほか  | りんご味ほか  | 白身魚のおじやほか   | おじや親子丼風ほか   | ほたてほか   | 肉じゃがほか  |
| 販売会社  | クリニコ  | 大塚製薬工場  | 味の素   | 三和化学研究所   | 明治  | キューピー   | キューピー   | キューピー   |
| 内容量   | 200ml   | 200g  | 130g  | 150g  | 100g  | 160g  | 150g  | 80g   |
| エネルギー | 200kcal   | 20kcal  | 19kcal  | 18kcal  | 45kcal  | 131kcal   | 56kcal  | 57kcal  |
| たんぱく質 | 10g   | 0g  | 0g  | 0g  | 0.6~2.6g  | 6.9g  | 1.5g  | 1.5g  |
| 脂質    | 4.4g  | 0g  | 0g  | 0g  | 0.1~1.1g  | 4.5g  | 0.3g  | 1.6g  |
| 炭水化物  | 34.2g   | 5g  | 5.2g  | 7.6g  | 8.2g  | 15.8g   | 11.9g   | 9.5g  |
| 食物繊維  | 4.8g  | 0g  | 0.3g  | 4.2g  | —   | 0.3g  | 0g  | 0.9g  |

| 分類    | 食品としてのとり扱い  |   |   |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|       | やわらか食品(常温)  | やわらか食品(冷凍)  |   | デザート  |   |   | ドリンク  |   |
|       | おかず   | 主食  | 主食/おかず  |   |   |   |   |   |
|       | エプディッシュとうふタイプ   | 簡単!おいしく!今日のひと品  | 摂食回復支援食 あいーと  | アイスになるゼリー   | プロッカZn  | エブリッチ   | 一挙千菜  | Sunkistポチプラス  |
| 製品名   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 製品特徴  | 甘くない和風感覚のゼリーで、食事の副菜として使用できる、栄養機能食品(亜鉛、銅)。   | いつもの食材や料理をひとくふう。味にもこだわり、やわらかく仕上げた主食が11品。  | 通常の料理を見た目のままに舌でくずせるほどやわらかくした摂食回復支援食。種類は30品目以上。                                      | 凍らせればアイス、冷やせばゼリーの新感覚デザート。   | なめらかでソフトな食感。たんぱく質、カルシウム、亜鉛の補給ができ、牛乳が苦手な方にもおすすめ。                                     | おいしく簡単にエネルギーとたんぱく質が補給できる、なめらかなゼリー。  | 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかり補給できる、栄養補助飲料。   | フレッシュフルーツのおいしさに、各種栄養素をプラスした栄養補助飲料。  |
| 味     | —   | やわらかちらし寿司ほか   | すき焼き風寄せ煮ほか  | りんごほか   | オレンジゼリーほか   | イチゴほか   | オレンジ&キャロット  | オレンジほか  |
| 販売会社  | フードケア   | マルハニチロ食品  | イーエヌ大塚製薬  | ヘルシーフード   | ニュートリー  | フードケア   | フードケア   | クリニコ  |
| 内容量   | 207g  | 320g(2食入)   | 102g  | 50g   | 77g   | 220g  | 125ml   | 125ml   |
| エネルギー | 225kcal   | 221kcal*  | 102kcal   | 80kcal  | 80kcal  | 350kcal   | 80kcal  | 75kcal  |
| たんぱく質 | 13.8g   | 4.6g*   | 5.1g  | 0.1g  | 6.2g  | 12.1g   | 0.5g  | 0.6g  |
| 脂質    | 13.2g   | 4.8g*   | 5.1g  | 0.1g  | 0g  | 15.2g   | 0.1g  | 0g  |
| 炭水化物  | 15.9g   | 39.7g*  | 8.9g  | 19.5g   | 13.8g   | 41.4g   | 22.1g   | 23g   |
| 食物繊維  | 4.1g  | —   | 1.1g  | 0.2g  | —   | 1.1g  | —   | 5g  |

\*1食あたりの栄養価

# がん治療の後遺症・副作用について

がんの治療を前にして、治療による「後遺症」や「副作用」に強い不安を感じている方も多いと思います。後遺症や副作用は、治療方法や内容、治療部位によって異なります。

手術による後遺症は、切除部位や術式、切除する範囲によって異なりますし、化学療法（抗がん剤治療）の副作用は、薬剤の種類やその組み

合わせによっても異なり、個人差もあるので、すべてが起こるというわけではありません。放射線治療による副作用は、照射する放射線の量や性質、治療した部位によって異なります。

治療についてご理解いただき、安心して治療を受けるための予備知識として参考にさせていただければと思います。



## 1. 共通の症状

### ●体重減少、体力低下

食事摂取量の減少に伴う体重減少は、外科手術、化学療法、放射線治療すべての治療法で起こりやすい症状です。体重が減少すると体力も衰えてしまいます。食事に関する不安があれば、すぐに医療スタッフにご相談ください。

## 2. 外科手術（消化器）の場合のおもな後遺症

### ●開腹手術の場合

|           |  |
|-----------|--|
| 腸閉塞（イレウス） | 手術後、癒着により腸内容物の通過障害が起こり、腹痛や嘔吐を起こしてしまう場合があります。 |
|-----------|--|

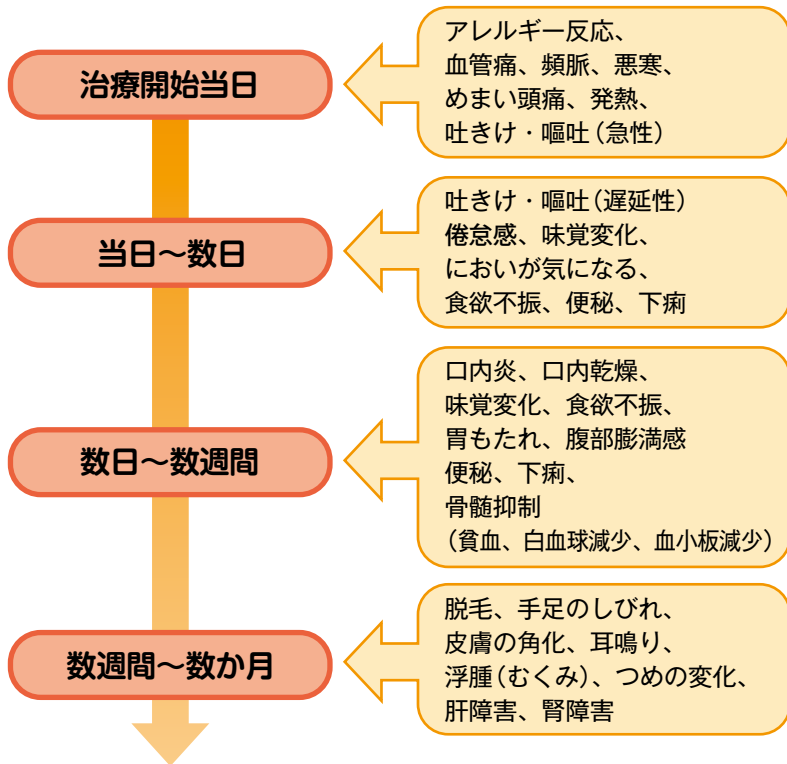
### ●大腸切除の場合

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 排便障害  | 軟便・下痢                                    | 大腸からの水分・電解質の吸収の減少により、軟便や下痢になりやすくなります。          |
|       | 便秘                                       | 大腸での食物を動かす運動の障害や、生活の変化・精神的ストレスなどで便秘になりやすくなります。 |
|       | 頻便                                       | 直腸の手術の場合は、便を貯留する機能が弱くなり、排便の回数が多くなりやすくなります。     |
| 腹部膨満感 | 大腸での食物を動かす運動の障害などによる通過不良で、おなかが張りやすくなります。 |  |

### ●胃切除の場合

|          |  |
|----------|--|
| ダンピング症候群 | (初期) 胃切除により、胃の中で混ぜ合わされていた食物が急に腸の中へ流れ込むようになるために、食事中または食事直後に不快な症状が起こります。     |
|          | (後期) 胃切除により、腸からの急激な吸収が起こり、それに反応して、食後2～3時間頃に発汗、動悸、全身倦怠感などの低血糖症状が起こる場合があります。 |
| 貧血       | 鉄分・ビタミンB <sub>12</sub> の吸収が悪くなることにより起こりやすくなります。                            |
| 骨粗鬆症     | カルシウムの吸収が悪くなることにより起こりやすくなります。  |
| 逆流性食道炎   | 特に胃全摘術や噴門側胃切除の場合、逆流を防止する弁の働きが悪くなって起こりやすくなります。                              |
| しびれ・めまい  | 胃全摘術でビタミンEの欠乏により起こる場合があります。  |

### 3. 化学療法によるおもな副作用の出現時期と症状



●吐きけ・嘔吐

薬剤投与24時間以内に起こる「急性」、24時間後から起こる「遅延性」、条件反射で起こる「予測性」があります。

●口内炎

口内炎は一時的なもので、治療後は徐々に改善します。

●口内乾燥

唾液分泌の減少による口内乾燥は、治療終了時までピークに達し、終了後も持続することがあります。

●骨髄抑制

白血球や血小板が減少する症状です。

症状は1週間程度続きます。

- ・白血球の減少：感染症にかかりやすい
- ・血小板の減少：出血しやすい

### 4. 放射線治療によるおもな副作用

放射線治療の副作用は、治療中または終了直後に起こる「急性期の副作用」と終了後半年～数年後に起こる「遅発性（晩期）の副作用」があります。

#### (1) 急性期の副作用

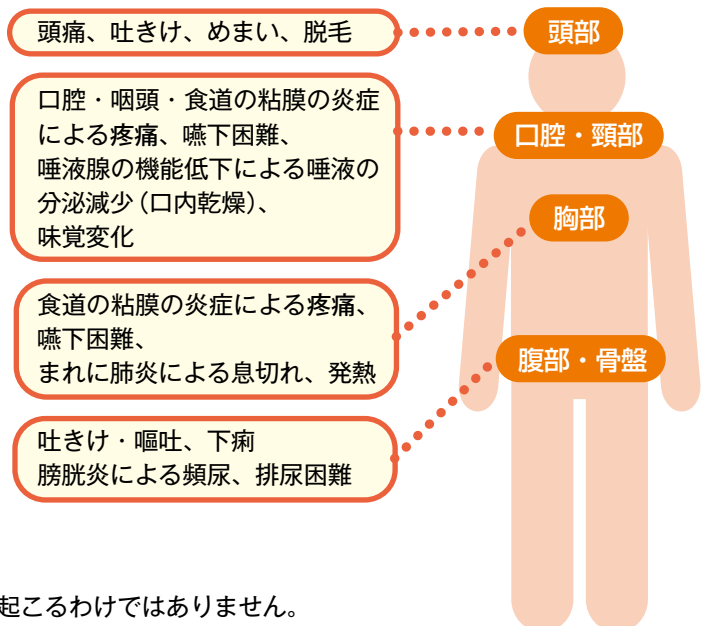
●全身的な副作用

- ①倦怠感
- ②皮膚の炎症・色素沈着
- ③吐きけ・嘔吐
- ④食欲不振
- ⑤骨髄抑制（白血球、血小板、赤血球の減少）など

※骨髄抑制は放射線単独の治療の場合には起こることはありませんが、抗がん剤との併用療法の場合には強く出ることがあります。

急性期の症状は治療終了後、徐々に改善します。唾液腺の機能低下は照射した放射線の量によっては回復が困難な場合があります。

●局所的な副作用



#### (2) 遅発性の副作用

急性期のものに比べ重篤なものが多いですが、すべての方に起こるわけではありません。照射した放射線の量や性質、治療した部位によって大まかな予測ができます。

参考資料

# がんを防ぐための新12か条

多くの研究成果により、がんの原因の多くは日常の生活習慣にかかわるものとわかってきました。この12項目は、現時点で推奨できる科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法

です。日常の生活習慣に関心を持って改善することで、がんになるリスクを大幅に減少させることが可能です。がんと診断された方にも参考にさせていただきたい12か条です。

あなたのライフスタイルをチェック!! そして今日からチェンジ(改善)してみませんか?

## 喫煙・飲酒

**1条 たばこは吸わない**

**2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける**

たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

**3条 お酒はほどほどに**

「百薬の長」のアルコールも適量を超えると大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げます。飲むなら節度ある飲酒がたいせつです。

## 活動・体形

**7条 適度に運動**

運動は大腸がんの予防に有効です。

**8条 適切な体重維持**

日本人においては肥満とがんの関係はそれほど強くありません。やせによる栄養不足は免疫力を弱めて感染症を引き起こすことも知られています。

## 食 事

**4条 バランスのとれた食生活を**

**5条 塩辛い食品は控えめに**

**6条 野菜や果物は豊富に**

塩分の摂取量をおさえることは胃がんの予防に有効です。野菜や果物の摂取は食道がんや肺がんなど一部のがんの予防に効果が見られます。

1日あたり目標食塩摂取量



女性  
7.5g 未満



男性  
9g 未満

野菜5皿、  
果物1皿で毎日400g



## 感染・検診・受診

**9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療**

**10条 定期的ながん検診を**

自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。

**11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を**

やせる、顔色が悪い、咳が続く、下血がある、などの症状に気がいたら、早めに受診しましょう。

## 情 報

**12条 正しいがん情報でがんを知ることから**

科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたに合ったがんの予防法を身につけましょう。

### 『がん治療前の食事のヒントー治療を始める前の栄養と食事 Q&A』 参考文献

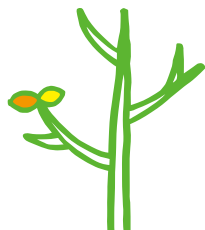
- 1) 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター。がん情報サービス。 <http://ganjoho.jp/public>
- 2) 荒川泰行, 松井輝明, 岩崎良和, 栗原竜一. エビデンスからみた機能的食品の現状 Synbiotics と腸疾患 Probiotics. 栄養-評価と治療. 21 巻 3 号, p.265-267.2004.
- 3) Elliott.L. et al. (Oncology Nutrition Dietetic Practice Group); オリジナル英語版編. 中屋豊、渡邊昌、阪上浩; 日本版監修. The Clinical Guide to Oncology Nutrition (Second Edition) がん栄養療法ガイドブック (第2版). メディカルレビュー社. 2011.
- 4) 木村安貴, 砂川洋子. 外来化学療法を受けるがん患者の副作用症状と QOL に関する検討-おもに食事に影響する症状に焦点をあてて. 緩和医療学. 8 巻 1 号 p.64-72.2006.
- 5) 田代靖人. 乳酸菌と機能的 プレバイオティクス (オリゴ糖など). Functional Food. 5 巻 1 号, p.71-76. 2011.
- 6) Brown,J. et al. Nutrition during and after cancer treatment : a guide for informed choices by cancer survivors. CA Cancer J Clin. vol.51,p.153-187.2001.
- 7) Brown,JK. et al. Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices. CA Cancer J Clin.vol.53,p.268-291.2003.
- 8) 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改訂版.
- 9) 公益財団法人がん研究振興財団. 抗がん剤治療を安心して受けるために.
- 10) 公益財団法人がん研究振興財団. あなたをがんから守るのはあなた自身ですーがんを防ぐための新12か条.



## がん治療前の食事のヒント 改訂版

がん治療前の患者さんご家族のために

治療を始める前の栄養と食事 Q&A



がん研究振興財団では、広く皆様からのご寄付(ご芳志)をお受けしております。皆さまのあたたかいお気持ちがん撲滅の実現へ進む原動力となります。この浄財は様々な研究やイベント、広報活動に役立てられています。

- 少額から寄付できます
- 当財団への寄付金については税制上の優遇措置が適用されます
- 所得税、法人税及び相続税の寄付金控除が受けられます

※税制上の点及び寄付金控除等のご事情については、ご相談下さい。(TEL 03-3543-0332)

発行

公益財団法人 **がん研究振興財団**  
Foundation for Promotion of Cancer Research

〒104-0045 東京都中央区築地5丁目1-1 国際研究交流会館内  
TEL(03)3543-0332 ホームページ <http://www.fpcr.or.jp/>  
本パンフレットからの無断掲載・複製は固くお断りします。