

平成29年度がんサバイバーシップ研究助成金（一般研究課題）

研 究 報 告 書  
(年 間)

平成30年12月10日

公益財団法人 がん研究振興財団

理事長 堀 田 知 光 殿

研究施設 東京聖栄大学

住 所 東京都葛飾区西新小岩1-4-6

研究者氏名 宮内 眞弓



(研究課題)

がんサバイバーシップにおける食事支援～かんたんおいしいレシピの活用性の検証～

---

平成29年7月5日付助成金交付のあった標記研究課題について研究が終了致しましたのでご報告いたします。

## 【背景】

がん疾患は検診の普及に伴い早期発見が進み、化学療法をはじめとする医療技術の進歩により長期予後を得られる症例が多くなり、国立がん研究センターによる「わが国におけるがん登録の整備に関する研究」における「全がん協加盟がん専門診療施設の診断症例についての10年生存率初集計」によると全部位全臨床病期の10年相対死亡率は58.2%であった<sup>1)</sup>。このようにがんの診断や治療を受けながら長期生存する症例が増加しており、がんは長く付き合う慢性病へと変化してきている。また、高齢化に伴い、今まで以上にがんサバイバーの生活に適切な支援やアドバイスが求められるようになってきた。「診断から治療後も充実した社会生活を送る」ためには、食事支援は重要な位置づけとなる。

健康的な生活を維持するための食事、手術など治療による機能の欠損を補うための食事の工夫、高齢者のための食事、食事を作るための工夫、買い物困難者など食に関連する情報提供がより必要となっている。さらに、日々の業務において痛感することは、低栄養や脱水による緊急入院など栄養に関する事例が多くみられることである。胃術後患者に関する研究でも、自己記入式食物摂取頻度調査票 (FFQW82) により胃癌術後摂取エネルギー量を評価した調査があるが術後90日では食事摂取は安定したとは言えず長期的栄養管理の必要性を示唆している<sup>2)</sup>。

化学療法の発達に伴い入院せずに、通院治療が可能な患者が増加している。入院であれば病院栄養士が化学療法に伴う有害事象への対応することが可能であったが、通院治療が主体となると有害事象の対応に加え「通院による疲労」、「買い物の問題」、「仕事や育児や家事など時間の問題」、「独居による食材の無駄」、「料理の経験がない」など食事作りに関連する問題は切実である。これらは、直接治療に係らないため見過ごされてしまっていた問題である。近年、治療中は治療による副作用として「食」に係る問題への対応の必要性が言われ対応が徐々にではあるが行われるようになってきているが、食事関連事項や家族への対応は遅れている。そこで、料理を難しく考えずに身近にある食材で簡単に作れる料理を紹介したいと考え昨年「こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ」を作成した。この作成には、簡易版を作成し、栄養士の意見を聞き改定していき完成したものである。今年度は新しく完成したレシピを実際に患者・家族等に実際に使用してもらいアンケートを実施し、これらの結果を受け「こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ2」を作成することとした。

## 【目的】

がん治療における症状別の食事については冊子やホームページで多くみられる。しかし、「調理に不慣れ」、「独居のため食材の無駄が多い」、「高齢や治療の影響で重い荷物を持って買い物不自由」、「治療と仕事や家事の両立」など食事作り自体に困っているがんサバイバーにおける食生活の支援に関する冊子はまだ少ない。そこでH28年度がんサバイバーシップ助成金研究において、市販品の活用や時短の工夫、便利グッズの紹介、自分の食事をチェックするシートなどを盛り込んだ「かんたん おいしい レシピ」を食事作りで困っているがんサバイバーの支援ツールとして作成した。

平成29年度の研究では「かんたん おいしい レシピ」のレシピや食事摂取量把握ツール等がCancer survivorの実態に合った支援ツールであるかをがん患者・家族（支援者）に対しアンケート調査を行い、その活用性を検証する。また、アンケート結果に基づき、ニーズに合った、より活用度の高い「かんたん おいしい レシピ」の改訂版を作成することを目的とする。

## 【方法】

平成29年10月から作成した「こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ」購入者を対象者としレシピと同時にアンケート説明書、アンケート用紙、同意書、撤回書を同封し送付した。説明文を理解し同意をした患者は、アンケート回答用紙と同意書を返信する。なお、本研究にあたっては東京聖栄大学「人を対象とする研究」倫理審査委員会の承認を得て実施された。調査詳細は以下のとおりである。

アンケートに基づき問題点を整理し、「こころとからだを支えるがんサバイバーのためのかんたん おいしい レシピ」改訂版を作成する。料理作成は東京聖栄大学の調理室で作成することとする。作成はレシピ作成・写真撮影は東京聖栄大学で行いレシピだけでなく、食事の組み合わせ、食品の展開方法など、より家庭での食事作りに役立つ冊子の作成を行う。

### 1) 研究対象

こころとからだを支えるがんサバイバーのための「かんたん おいしい レシピ」購入者である成人したがん患者、家族および支援者。がん患者とはがんの診断を受けた患者、治療中、治療を終了した患者も含む。家族とは同居しているすべての者を対象とする。また、ヘルパー友人などがん患者を支援する者すべてを対象とする。

### 2) 調査方法

- ・調査は、「かんたんレシピ」冊子希望者にがん研究振興財団、日本対がん協会、がん患者会をおし配布する。
- ・アンケート説明用紙を読み、研究目的に同意した場合は、アンケートに回答する。
- ・アンケート用紙記入の所要時間は10分程度。
- ・回収方法は郵送にて回収。
- ・アンケートに同意し回答後であっても撤回書を以て撤回することができる。
- ・この調査に参加・不参加による不利益は生じない。

### 3) 調査項目

属性、食事関連で現在困っている事項、レシピの使用どの問題点、お食事診断の使用について等14項目から構成。

## 【結果】

冊子とアンケートを600人に配布した。返信は35名からあり解答率は5.8%であった。患者18名、患者家族13名、支援者4名、合計35名から回答があった。年齢は30歳代3名、50歳代7名、60歳代11名、70歳代11名、80歳代3名であった。性別は、男性11名、女性24名であった。20歳代、90歳以上からの回答はなかった。60歳代、70歳代の回答が72%と多かった。

食事の準備に関する質問では、患者本人が準備すると回答したものは22名、妻と回答したものは6名、夫と回答したものが2名、親、娘、息子の嫁、姉妹、施設の人、友人が各1名であった。女性の患者の多くは自分自身で食事を作っていた。3名の男性が自分で作ると回答していた。年齢は60歳、70歳代であった。食事を準備する上で困ったことありますかとの質問では、何を作ってよいかわからないとの回答が最も多く、次いで作る気がしない、作る時間がない、作ることが難しい、お料理の作り方がわからないであった。患者で一番多かった回答が、作る気がしない、作ることが難しいであった。家族・支援者では何を作ってよいかわからない、買い物が難しいなどの回答が多かった。その他の意見は、ほとんどが患者からであった。食べたいと思って作っても、出来上がったらほしくなくなる。食欲がなく作る気がしなかった。自分自身の作るレシピが今まで少なかったので作ることが難しかった。もともと料理は苦手の上、時間がかかってしまうので、作っているうちにすごく疲れてきて、毎日の料理が大変。新しい料理に取り組むのは、すごくエネルギーと時間があるので、毎日同じようなものになり、食事が楽しめない。限られた時間で十分な食事(充実した食事)を作ることに難しさがあるのでレシピの内容が役に立った。仕事から帰って疲れて横になりたいときに、料理に時間をかける余裕はありませんでした。メニューを考えるのが難しい。高齢で嚥下の力が弱くなっているの、形態・食材に制限がある。料理することがあまり好きではない。フルタイムで働いているので、数食分を作り置きしなくてはいけない。などの料理を作ることに負担を感じる意見が多く、理由はいろいろな立場での意見となっていた。

このレシピで参考になったかの問いには34名が参考になった、支援者1名がどちらともいえないと回答している。どちらともいえないと回答は、いろいろ試してみましたが、缶詰料理は良いように思いますが、冷凍食品はもうひとつで、とりのささ身などは食べにくいようでした。でも「ホームフリージングの勧め」は作り置きをご家族がされていると時に良いと

のことでした。

参考になったとの回答した方では、身近に簡単にあるものを使ってできるところを評価した記載が多くあった。症状に合わせての記載や、コメントの記入やバランスがわかりやすかったなどレシピ本の構成についての意見もあった。気に入ったレシピは54項目に上っていた。

治療については、治療は終了している、外科・内科治療後1か月以上経過している患者が多かった(27名)。治療中で体調が非常に悪い患者より、治療が終了しているか、治療開始から長期間経過している患者が多く、体調は比較的安定している患者が多いと思われる。食事を作るときの不安は、67%の患者が良くある、時々あると回答している。このレシピがどのような時に使えるかについては、体調が悪いとき、体力がないとき、買い物に難しいとき、治療や仕事で作る時間がないとき、ヘルパーなどに食事をお願いするときの順であった(図3)。その他の意見には、考える力が弱っている時。うつで物の順番や難しい事も簡単な事も難しく感じてしまう時。仕事を続ける場合、時間は重要。短時間で(自分の食だけでも)作りたいたい。食材がないとき、取り合わせが思いつかない時。作り方がわからない時。などがあげられている。

お食事診断については、約7割の患者が診断をやってみたと回答した患者の、約4割がチェックしにくい、チェック方法がわからないと回答していた。便利グッズやホームフリージングについての情報は役に立ったとの回答が9割以上であった。特にフリージングの情報は役に立多との意見が多くあった。

このレシピがお食事の不安や困ったことが解消されたかについては、2割が解消された、7割が少し解消されたと回答している。

このレシピについての意見としては、多数回答いただき、以下の内容であった。

#### 【自由記載：一部抜粋位】

- ・身近でいつも目にする商品を使ってのレシピが自分でも作れるという気にしてくれた。
- ・手足のしびれがあるので、ゆっくりゆっくり作っています。
- ・サバイバーの老化、サバイバーが家族を支える側に立つ。この点も考えていただきたい。
- ・患者自身で食べられない、自分の努力がたりない、家族の心配にこたえられていないなど、悩まれている方が多いです。臨床で栄養士さんが退院前にこのようなパンフレットでご指導されるといいと思いました。
- ・がんに限らず体調が悪いときは本当に何も作れないのです。超簡単レシピがもっとあってもよいかと思います。
- ・がん患者だけでなく高齢者の一人暮らしでも利用できるレシピだとおもいます。このレシピをもっと多くの方に知っていただきたいと思います。
- ・食べる気も作る気もしない時に主食、主菜、副菜と準備するのは大変。なべ物とか煮物のような一つの料理でたくさんの食材が取れるような料理のレシピがたくさんあると助かります。
- ・食事とともに、口腔ケアの大切さについても言及してはいかがでしょう。特に高齢者の肺炎予防には必須と思います。
- ・単品だけではなく組み合わせの実例(写真をみて一目でわかるもの)があると一食の全体像がよくわかると思います。
- ・食に対する「常識」が急速に失われていると思われる昨今病気を契機に食を見直す人の励ましとなるような情報があればよいと感じます。
- ・かんたん美味しいレシピ第2冊目あればほしい。
- ・患者が味覚変化を起こしてしまい、また自分が何を食べたいか、思いつかなかったがこのレシピ本を見てもらい、この中で何が食べたいかと問いかけた所、これがいいや、この魚パーションが食べたいなど食べたいものを引き出すきっかけになった。
- ・目安時間があるとよいと思った。これから役に立つと思います。
- ・レシピの写真もわかりやすく参考になった。大変有意義なヒントを得ることができた。
- ・退院前日このレシピを頂き、中を見た途端気持ちが一瞬と明るくなりました。「こんな

んでいいんだ！！」これが正直な気持ちです。息子がお母さんうつ状態になりかけていたのに、明るい顔になった。と言ってくれました。本当にありがとうございました。

・お食事チェック表の活用がもう少し簡素にならないものか？ 5件

前回作成したレシピは、簡易版を作成し、がん患者を多く見ている管理栄養士にアンケートを行い使いやすく改定を行い完成版として作成した。今回は完成した冊子を実際に使用した患者にアンケートを行い、これらに意見を受け「こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ2」の作成を行った。今回のアンケートを基に、今まで同様簡単メニューの作成、さらにこれらの簡単なレシピを組み合わせ1食、1日のメニュー例を示すこととした。今回は特に手に入りやすいもの、同じ材料で使いまわしの方法等も取り上げ作成した。

#### 【考察及び課題】

回答率は5.8%と少ないが郵送での返信のためと思われる。レシピを使用し研究の趣旨を理解し、アンケートに回答・送付はかなり大変なことと考えられる。配布の5%程度の返信を予想していたが予想とほぼ同じ結果であった。

アンケートの集計結果からレシピを使用したアンケートの回答は60歳～70歳代が7割以上占めていた。回答者は現在がん治療中の患者は少なく症状が比較的落ち着いていた。これらのことから、がんサバイバーとしてこのレシピが必要であったと同時に一般の高齢者にも役に立つレシピではないかと考える。

今回の結果から食事作りはほとんどが女性であった。しかし男性3名（患者1名、家族2名）が自分で食事を作っていた。男性の場合何を作った良いかわからない、患者の食欲がないとき何を作ったらよいかわからないなどと回答していた。料理の作り方や献立の立て方に苦慮していることが伺えた。高齢になってからの料理作りや献立を考えることが大変であることがわかる結果であった。女性の回答では男性同様何を作っていいかわからないが多かったが、作り方や料理がわからないのではなく、作る気がしない、時間がない、作ることが困難、体力がない等時間や体調によることで困っていることが多いことが分かった。中には治療中はうつ傾向になり食事の作り方、作る意欲がなかったなどの記入があり治療の大変さが食事に及ぼすことが理解できる回答であった。高齢や治療による体力的・体調不良で食事作りを簡便にしていく必要性と同時に仕事や子育て・治療と時間がない患者・家族にも有効な冊子であることが分かった。

このレシピが日々の食事作りに参考になったかどうかの質問では34名（97%）が参考になったと回答しており、手持ちの材料で食事ができた、短時間で食事作りができた、簡単かつ少量の食材で作ることができ、アレンジしやすいレシピが多い、市販品の利用で手間いらずのため助かった、レシピが簡単のため作る気になったなど我々が作成にあたり一番の目標が達成される意見が多くあり患者・家族にとって役立つ冊子であったことがわかった。また、症状別の記載、栄養価などがあり体調不良の時に使いやすとの意見があり、がんサバイバーの方は治療による食欲不振、体力低下など食事関連の問題を抱えていることが再認識できる記述が多くあった。気に入ったレシピも122項目があるうちの54項目（44%）が挙げられており、好みのもの、体調により様々なメニューを選ばれており、幅広く使用されていることがわかった。今まで考えていなかったメニューではあるが市販品の利用などで手間なく簡単に作れることでさらに興味を持つことができたと思われる。

食事を作るとき不安では、17名（48.6%）の回答者が良くある、時々あると回答していた。3名の方が治療中の味覚・臭覚の変化で困ったと回答している。また、治療中に体力や作る気力がない、家族と硬さや食べたいものが違い作ることが大変であるなどの意見があり、治療中自分の食事だけではなく、家族への食事への配慮にも困惑していたことがわかった。これらの症状の時自分で簡単に作る、家族に簡単に作ってもらう等にこの冊子が使われることも目的の一つと考え作成したため、がん患者の食事の助けになったのではないかとと思われる。

このようなレシピをどのような時に使えますかの問いには、若い方からの治療と仕事を続

けながら生活をするの大変さを伺われる回答があり、幅広い年代の活用に意義があったと考えられる。また、患者からの意見には、「単品だけではなく組み合わせの実例(写真など一目でわかるもの)があると一食の全体像がよくわかると思います。食に対する「常識」が急速に失われていると思われる昨今病気を契機に食を見直す人の励ましとなるような情報があればよいと感じます。」とあった。また、日常指導等でこの冊子を使う中でどのように食事を組み合わせればいいか悩む。あるいは1日にどのように食事をすればいいかわからない。などレシピだけではなく食品・食事の組み合わせを悩む方が多くいることがわかった。

お食事診断に関しては、栄養診断フローチャートを使って患者自身が自分の食事摂取量やバランスをチェックし問題点を把握するために作成したが、実際に行った方の4割がチェックしづらいと回答し、問題があると考え。一番の目的は、食事量や水分量が足りていないことに患者自身や家族が気づいてもらいたいことであった。今後わかりやすくすることが必要と考えられる。

アンケート結果では、今回作成したレシピは実際の生活に役立つ結果となったが、アンケート回収は35名と少なかった。しかし多くの意見が書かれており、この冊子を使用していたことが伺えるものであった。こらあ意見から、患者、家族、支援者が、本当に必要としている冊子であったのではないかと思われる。アンケートの中に、新しい冊子の発行を望む意見があった。

また、聖栄大学学園祭(聖栄葛飾祭)の「大人の食育」のイベントにおいてイベント参加者99人に食事作りの調査を行った(東京聖栄大学倫理員会承認済み)が、作る時間がない、何を作っていいかわからない、作る気がしない、食事の組み合わせがわからないが意見として多く挙がっていた。集計した回答からは、がん患者と同程度の悩みを抱えていることがわかった。

これらの調査もふまえ、新しい視点で今回の冊子の作成をおこなった。新しい冊子はメニューの開発とともに、より実生活に役立つ情報提供を発信するものとした。この冊子が、がんサバイバーだけではなく、多くの高齢者や仕事と家事の両立に悩む多くの方に利用してもらえればと幸いである。

今後、がん患者を支える家族の在り方も多様化する中で、様々な視点からの情報発信を検討していく必要があると考えられる。

#### 【謝辞】

本研究にあたり、冊子を利用いただきアンケートに回答してくださった皆様、冊子作成にご尽力いただきました、がん研究振興財団に心から謝辞を申し上げます。

#### 【文献】

1) 国立研究開発法人国立がん研究センタープレスリリースより  
[https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr\\_release/2016/0120/press\\_release\\_20160120.pdf](https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2016/0120/press_release_20160120.pdf) (2018. 11. 29 閲覧)

2) 村松美穂, 長晴彦, 吉川貴己ほか: 自己記入式食物摂取頻度調査票 (FFQW) を用いた胃癌術後摂取量エネルギー量の評価. 日本静脈経腸栄養学会雑誌 30. 2 : 689-695. 2018. 1. 12 京都 12

#### 【参考資料】

1、国立がん研究センター中央病院栄養管理室・がん患者栄養管理研究会: 食事に困ったときのヒント、がん研究振興財団、2012。  
2、狩野太郎 神田清子: がん看護実践ガイド がん治療と食事 治療中の食べるよろこびを支える援助、2015。

- 3、高橋佑磨、片山なつ：伝わるデザインの基本、技術評論社、2016
- 4、杉本 恵子 ：からだにやさしい セブン-イレブンいいごはん♪ 、講談社、 2012.

本研究は、日本病態栄養学会にて研究の一部の発表を行った。

第 22 回日本病態栄養学会年次学術集会 2018. 1. 12, 京都

また、本研究は、日本病態栄養学会にて研究の一部の発表を予定している。

第 23 回日本病態栄養学会年次学術集会 2019. 1. 13, 横浜

本研究のアンケート調査は東京聖栄大学研究倫理委員会の承認を受け実施した。