

# みんなで作る知恵袋

～がんになっても自分らしく～



すべての  
においが  
気持ち悪くて  
つらい。

何を食べても  
おいしくない  
味覚が変…。

手がしびれて  
包丁が  
握れない。

一度にたくさん  
食べられません。

食事編

総合監修：昭和大学医学部乳腺外科 教授 中村 清吾  
監 修：淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科 桑原 節子

## みんなで作る知恵袋～がんになっても自分らしく～

人口の高齢化に伴い、杉並区でもがんで亡くなる方が増えています。一方、医療の進歩や検診の普及などで、早期に発見・治療することにより、がんは「不治の病」ではなくなってきつつあります。その分、治療後の在宅での過ごし方、特に退院したその日から直面する食事についての困りごとが多く聞かれています。

この冊子は、そんな患者さんの体験をもとに、すべてのがん療養中の患者さんに向けて専門家からのアドバイスをまとめたものです。どうぞ、ご活用ください。

## 目 次

食事編の調査概要	3
----------	---

### 1. 治療中の食事 編

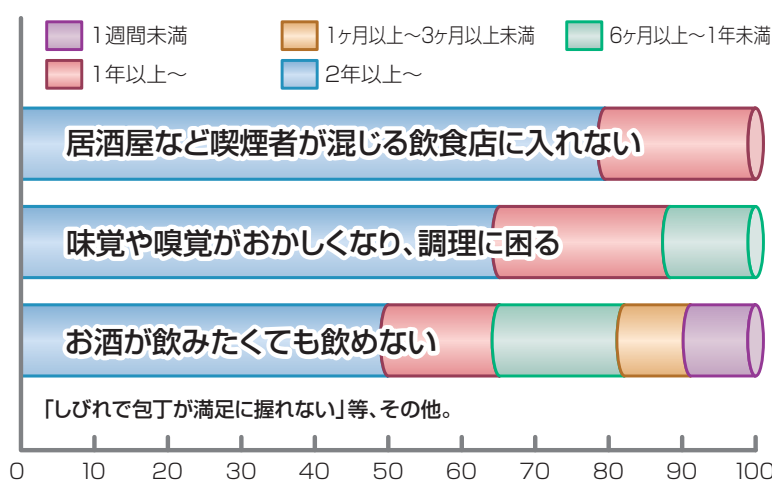
「何を食べてもおいしくない、味覚が変…」 「すべてのにおいが気持ち悪くて、つらい」	4
「味覚や嗅覚がおかしくて、味付けができない、調理ができない」	6
「食べたいものが食べられない」 「飲みこみにくい」	7
「貧血ぎみです」	8
「食生活のアドバイスを受けたいけれど、誰に聞けばいい？」	9

### 2. 治療後の食事 編

「手がしびれて包丁が握れない」	10
「1度にたくさん食べられない」 「すぐにお腹がいっぱいになる」	11
「便秘気味です」 「ストーマのにおいやガスが気になります」	12
「体重の減少が気になります」	13
「お酒が飲みたくても飲めない」 「居酒屋など喫煙者のいる飲食店に入れない」	14

## 食事編の調査概要

「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」によると「非常に辛かった／困った経験」として挙げられた問題のうち、食事に関する項目について見てみると、「居酒屋など喫煙者が混じる飲食店に入れない」「味覚や嗅覚がおかしくなり、調理に困る」「お酒が飲みたくても飲めない」は、「2年以上」が経験者のうち過半数を占めるという結果でした。受動喫煙については治療後も継続的に注意していること、味覚・聴覚の問題、飲酒の問題は長期にわたって不安・不満材料となっていることがわかります。「しびれで包丁が満足に握れない」も、5割弱の人が2年以上悩まされていたようです。



※出典「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査報告書」

一般社団法人CSRプロジェクト <http://www.workingsurvivors.org/report.html>

患者さんが治療を達成するために、越えているハードルがこの困った経験の中に示されています。活動的な日常が制限されることでのストレス、楽しみや満足感の軽減や自身の役割（家庭での調理者等）への自信の低下など…時間が解決してくれることもありますが、将来的に再発防止や生活習慣病予防のために、変えたいことなどは、力を抜いて考えていきましょう。あなたを応援する家族・友人・メディカルスタッフが必ずいます。困った事を話してみることから始めましょう！

監修：淑徳大学看護栄養学部栄養学科 教授  
桑原 節子



# 1. 治療中の食事編

「何を食べてもおいしくない、味覚が変…」

「すべてののにおいが気持ち悪くて、つらい」(アンケート結果より)

化学療法や放射線療法で起こる副作用の一つに、味覚障害や嗅覚障害があります。「口の中が常に苦い」「鉄のような味がする」「口の中がずっと甘い」「何を食べてもおいしく感じられない」「つわりのときのように、すべてののにおいがダメ」「においで吐き気がする」――。

感じ方や程度は人それぞれですが、味覚や嗅覚が変化してしまい辛いという悩みはよく耳にします。



## ● 症状に合わせて味を変えてみよう！

口の中が甘く感じるときには、砂糖やみりんなどの甘味が強い調味料は控え、塩味を少し濃い目にして、酸味のある酢や香辛料でアクセントをつけてみましょう。塩味を感じにくい時は、だしをかかせうま味をプラスするとおいしく感じられます。

また、口の中が苦い、あるいは金属のような味がするときには、酸味のあるキャンディやキャラメルなどを食べるといいですよ。ゴマやシソ、香辛料などを使うこともお勧めです。赤身の肉やトマトは苦味・金属味に感じやすいので避け、口当たりの良い卵や乳製品などを摂りましょう。



## ● 調子の良いタイミングを見計らって！

嗅覚が敏感になってすぐに吐き気がしてしまう方は、焦らず、吐き気が治まるタイミングを見計らって食事をするようにしましょう。食卓や食器、盛り付けを工夫するなど、環境を変えて気分転換することで、気持ち悪さが治まることもあります。無理をせず、気分のよいときに食べられるものを食べることに。

また、においの強い肉・魚・野菜などは控え、温かいものは冷ましてから食べましょう。ごはんやおかゆもにおいでむせてしまいがちですので、おにぎりや冷茶漬など冷たいものをためてみましょう。食前に番茶やレモン水などで口をすすぐと、少し吐き気を軽減することができます。試してみてください。



### ■ 先輩からのアドバイス

- ・酸味のものは大丈夫だったので、ポン酢を使ったり、グレープフルーツを食べたりしていた！
- ・食欲自体がなかったので「これなら食べられる」というものだけつくった！



## 「味覚や嗅覚がおかしくて、味付けができない、調理ができない」

(アンケート結果より)

味覚や嗅覚が変わったり、不調があると、食事をとることだけではなく、食事をつくることも大変です。「味見をしてもわからない」「調理中のおいがダメ」など、「調理に困った」という方も少なくありません。しかも、2年以上という長い期間悩まされたという方も比較的多いのです。「家族に申し訳ない」など、焦る気持ちもあるかもしれませんが、工夫しながら無理のない範囲で行いましょう。

### ● 計量カップ、計量スプーンでしっかり、レシピ通り

いつもであれば味見をしながら味を調整していたのに、味覚が変わったために塩加減一つとってもわからない…。そんなときには、勘に頼らず、計量カップや計量スプーンで計ってレシピどおりに作ってみましょう。

あるいは、計らなくてもつくれるような、合わせ調味料やめんつゆなどの利用も便利です。

また、一緒に住んでいる家族などに味見をしてもらい手伝ってもらってもいいのではないのでしょうか。



### ● 手を借りる、手を抜くのも工夫の一つ！

毎回つくらなければいけないと思うと、大変ですよ。調子のよいときに作り置きして冷凍保存しておく、デパートやスーパーなどのお惣菜や宅配弁当などを活用する、あるいは家族や友人に準備を頼むなど、辛いときには簡単な方法を考えてみてはいかがでしょうか。

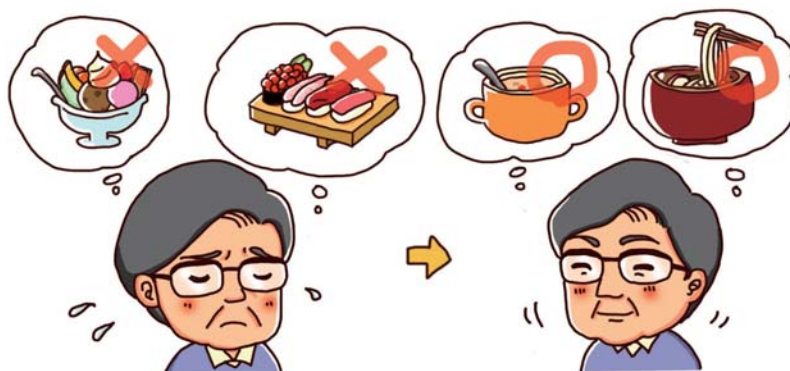
買い物に行くのが大変というときには、食材宅配サービスもあります。「いつも通りに、完璧に」をめざすのではなく、「できる範囲」が笑顔を保ちます。



## 「食べたいものが食べられない」 「飲みこみにくいです」 (アンケート結果より)

食欲はあるのに何を食べてもおいしく感じられなかったり、治療の副作用で口内炎がひどくて食事が苦痛になったり、あるいは抗がん剤治療中に医師から「生ものは一切ダメ」とストップがかかったなど、「食べたいものを食べられない」のはストレスですよね。さっぱりしたものが食べたいけれど、下痢をしやすいので冷たいものを控えていたという方もいらっしゃいます。

“食べられないもの”に目を向けると、ストレスになってしまいますので、今、食べられるものを考えましょう。



### ● 食べてみたい、食べられるものを用意する！

「治療が終われば、気分良く好きなものを食べられるようになる！」と前向きに捉え、まずは、“今、食べられるもの”を探しましょう。さっぱりしたもの、口当たりの良いもの、水分の多いものは比較的食べやすいかもしれません。

口内炎がひどい方は、柑橘類や香辛料など刺激になるものは避け、熱いものも控えた方がいいでしょう。

食材をミキサーにかけ、ピューレ状、あるいはスープにするのも一つの方法です。



### ● 飲みこみにくいです

治療中は、副作用で粘膜にも影響が出るため、食べ物が飲みこみにくくなる場合があります。「すりおろしたリンゴが重宝した」という声があるように、食材をすりおろしたり、小さい粒が残る程度にミキサーにかけたりするなど、のどの通りに負担にならないよう調理方法を工夫してみましょう。

口を開けるのが難しい時には、食べ物を細かく切ると口に運びやすくなるでしょう。

**「貧血気味です」** (アンケート結果より)

「息苦しい」「頭痛やめまいがする」「疲れやすくなった」「手や足が冷える」といった症状がある方は、貧血かもしれません。化学療法で使用する薬の中には、貧血が起こりやすくなるものがあります。また、胃の切除など消化器系の手術をした後にも、鉄分やビタミンB12の吸収が悪くなるため、このような症状が出る場合があります。



バランスのよい食事を心がけながら、症状改善に効果的な食品をこまめにとり入れてみるとよいでしょう。

**「継続して」とりましょう！**

良質なたんぱく質の多い食品（肉類や魚介類、大豆製品、乳製品など）や、鉄分の多い食品、鉄分の吸収を助ける食品をとりましょう。これらは1度にたくさんとっても体の中に貯めておくことはできません。「1度に」ではなく、毎日の食事の中で「継続して」とることをおすすめします。

鉄分を多く含む食品



レバー、海藻類、小松菜  
ほうれん草、しじみ  
パセリ、プルーン  
レーズンなど (例)

ビタミンCを多く含む食品



ブロッコリー、れんこん  
さつまいも、小松菜  
カリフラワー、キャベツ  
キウイフルーツ、レモン  
オレンジ、いちご、柿  
など (例)

ビタミンB12を多く含む食品



グリーンアスパラガス  
ブロッコリー、ほうれん草  
トマト、カリフラワーレ  
タス、キャベツ、玉ねぎ  
にんじん、バナナ  
ピーナッツ、いちじく  
くるみなど (例)

**時には栄養補助食品なども！**

必要な栄養を食事から補うことが難しい時には、栄養補助食品の力を借りてみてはいかがでしょうか。担当医や看護師、栄養士に相談しながら、不足している栄養を上手にとり入れてみてください。



## ■先輩からのアドバイス

- ・生ものは治療を終了してからのご褒美にしました！
- ・口内炎がひどいときに、マヨネーズが大活躍。  
マヨネーズを混ぜると口当たりが柔らかくなった！



## 「食生活のアドバイスを受けたいけれど、誰に聞けばいい？」

(アンケート結果より)

食べられないものが増えたり、食欲がなくなったり、味覚が変わったりといろいろな悩みがでてくると、誰かに相談したくなりますよね。

家族や友人に聞いても病気のことはわからないし、本やインターネットで調べてみても「自分の場合はどうだろう」と不安や疑問が残るのではないのでしょうか。

忙しそうな医師や看護師さんには聞きづらいという方もいらっしゃるかもしれませんが、やはり専門家に相談するのが一番です。まずは困っていることを伝えましょう。



## ●担当の医師、看護師、栄養士に相談しましょう！

自分の体のことをよくわかってくれていて、病気のことに詳しい専門家に相談してみましょう。特に栄養士は、食事の専門家です。

一般論だけではなく、あなたの病気、体調のこともふまえた上でアドバイスをくれるのではないのでしょうか。



## 2. 治療後の食事編

「手がしびれて包丁が握れない」(アンケート結果より)

治療後、手足のしびれが残って包丁が満足に握れないという方も多くいらっしゃいます。そのため食事の準備に時間がかかってしまうこともストレスになっているのではないのでしょうか。

### ● 負担を減らして、なるべくラクな方法を！

「リハビリと捉えて、ゆっくり練習した」という方もいらっしゃいますが、しびれや痛みがあるときには無理は禁物です。食材を切るときには包丁ではなくハサミやピーラーを使う、あるいは包丁を使わなくてもつくれる料理を選ぶなど、負担の少ない方法を考えましょう。カット野菜や冷凍食品の利用も助けになります。電子レンジもうまく活用すれば調理時間も短くなります。また、しびれなどで手先の感覚が鈍くなっていると、やけどをする危険もあるので、熱いものには直接触れないようくれぐれも気をつけてください。



### ● 困ったときには担当医に相談を

しびれが取れず、担当医に相談して薬を変えてもらったところ、良くなったという方もいらっしゃいます。気になる方は、受診時に相談してみましょう。

また、リハビリを続けて、運動機能を回復したことで解消したという方もいらっしゃいます。



「1度にたくさん食べられない」  
「すぐにお腹がいっぱいになる」(アンケート結果より)

術後の体力回復や治療中の感染予防などのためにも食事は重要です。しかし、食べられない時に無理やり食べるのではストレスになってしまいます。あまり食欲がないときに、「何が食べたい？」と聞かれたり、「しっかり食べてね」と言われたりするとつらい、いう方もいらっしゃいます。量を調節しながら、食事の時間が楽しくなるよう工夫してみましょう。



● 1回の食事量は少なめに

「1日3食」にこだわらず、1回の食事量を少なめにして、回数を増やしてみてください。朝・昼・夜の3食、プラス2回の間食など分けることによって、「無理なくおいしく」食べられます。通常より少なめにお皿に盛りつけるなど、見た目にも負担にならないよう工夫をすれば、気分的にも満足感が得られるでしょう。1度に食べられる量が増えたとしても、「体調がよくなってきた」と決して食べすぎないように気をつけましょう。

● ゆっくり、よく噛んで！

時間はかかりますが、焦らずゆっくり、よく噛んで食べましょう。「食べること」が義務にならないよう、お気に入りの器に盛りつけたり、おしゃべりをしたりして、食事を“楽しい時間”にしてみませんか。そうすることで、消化吸収も良くなり、胃腸への負担も減らせます。ダンピング症候群の症状(※)を軽くするためにも、消化の良い食事は大切です。



※胃切除後のダンピング症候群について

■早期の症状(食後すぐから30分以内)：  
食べ物が急に腸に流れこむことで、冷や汗や動機、めまい、脱力感、頭痛、呼吸困難などといった症状が起こることがあります。

■後期の症状(食後2時間～3時間)：  
腸が糖質を吸収することによって急に血糖値が高くなり、血糖値を下げようとする反応が起こって逆に下がりすぎてしまい、脱力感やめまい、冷や汗、手指の震えなどといった症状が起こることがあります。

「便秘気味です」

「ストーマのにおいやガスが気になります」 (アンケート結果より)

治療の副作用や後遺症で、「便秘が続く」「下痢になりやすくなった」といった症状に悩んでいる方がいらっしゃいます。おなか張ったりガスが出にくかったり (※)、ストーマがあり、においやガスが気になったりと、不快な思いをすることもあ



● 適度に体を動かすことも！

副作用や後遺症で、便秘になりやすくなる場合があります。1日にコップ7～8杯、食物とあわせて1500ml以上をめやすに水分を多めにとるよう心がけましょう。腸を刺激するため、朝起きてすぐに水や牛乳を飲むのも効果的です。食物繊維が豊富なバナナを食べるのもよいでしょう。あわせて適度に運動するなど、体も動かしてみてください。血流がよくなって、腸の動きも活発になります。消化酵素を飲んでみるのも一つの方法です。

※腸閉塞について 腸の動きが悪くなることによって、便やガスが出にくくなる場合があります。おなかの強い痛み、吐き気、嘔吐が続く場合には担当医にすぐに相談しましょう。

● ストーマのにおいやガスが気になるときは

ガスや便のにおいが気になる時には、においを強くするような食品は避け、においを和らげるような食品をとってみましょう。消臭効果のあるサプリメントを活用するのも一つの方法です。ガスが多くなる食品を避け、乳酸菌飲料や納豆、みそなど摂るのもよい方法です。ゆっくりよく噛んで (体内に空気が入りすぎないように口は閉じ気味で) 食事をするのも効果的です。

※ストーマについて ストーマとは、がんなどにより消化管や尿路を一部切除し、人為的に体外に排出させる開放口

臭いを強くする食品	臭いを和らげる食品
にんにく・ネギ類・にら類・アスパラガス 卵・魚など	セロリ・パセリ・ヨーグルトなど

ガスの発生が促進される食品アルコール・炭酸飲料  
チューイングガム・キャベツ・たまねぎ・にら類・いも類・魚・乾燥豆など

下痢が続く時には脱水症状に気をつける必要がありますので、水分を多めにとりましょう。市販のスポーツ飲料を常温で飲むと、おなかに優しく、吸収しやすいです。

### ■ 先輩からのアドバイス

- ・ 便通を良くする時は、オリーブオイルやごま油などを多めに摂取!
- ・ 食事に気をつけすぎてストレスにならないよう、できるだけバランスを心がけ、よく噛んで食べるようにしていました!



### 「体重の減少が気になります」(アンケート結果より)

きちんと食事をとっていても、体重が減ってしまうことがあります。気にしすぎると、かえってストレスを感じてしまうでしょう。とりすぎには注意ですが、間食として乳製品(ヨーグルトやプリン、アイスクリームなど)、フルーツ(バナナやりんご)、菓子(ビスケットやホットケーキなど)といったものを取り入れてもいいですね。また、少量でエネルギーの高い栄養補助食品で補うことも一つの方法です。栄養補助食品を利用したフレンチトーストやプリンなどでもバランスよく栄養が摂れます。栄養補助食品については、ぜひ栄養士に相談してみてください。



※栄養補助食品を扱っているメーカーのサイトなどにもレシピが載っています。

### ● 日誌をつけましょう。

体温や血圧、トイレの回数、薬の服用チェックなどとあわせて、体重日誌もつけてみましょう。記録をすることで、体重がどのような減り方をしているのか、どんな時に変化が出やすいかなどを把握することができます。

また、便秘や下痢、においやガスなどで気になる場合にも、記録しておくといでしょう。服薬後、食事後あるいは食事の内容など、原因が分かると症状を軽くできるかもしれません。日々の体調を管理していれば、医師や看護師、栄養士に相談する際にもおおいに役に立ちます。

「お酒が飲みたくても飲めない」  
 「居酒屋など喫煙者のいる飲食店に入れない」(アンケート結果より)

化学療法中、そして治療後、医師から「お酒を控えるように」あるいは「お酒はダメ」と言われた方もいらっしゃるでしょう。飲酒習慣が強い方にとっては「飲みたいのに飲めない!」と悩ましいところですよ。また、飲酒だけではなく、喫煙、受動喫煙もがんのリスク要因ですから、避けなければいけないことです。再発防止のためにもやはり禁煙がお勧めです。



● 担当医に相談を!

飲酒がリスク要因であることを考えると、控えた方がベターですが、飲酒習慣の強い方は医師に相談してみましょう。一般的には、飲酒習慣が強い場合は「適量に(1日の純アルコール量 20g が上限)」とされています。ノンアルコールの飲み物を上手に利用しお話しや料理を楽しみましょう。おいしいノンアルコールも増えています。



(純アルコール量 20g の目安)

● 喫煙? 禁煙? 事前に確認しましょう

受動喫煙を避けるには、場所を選ぶことが肝心です。飲食店などは、事前に店舗に問い合わせるか、入る前に分煙かどうかを確認しましょう。



## お役立ちリンク集

### ■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「苦しい時の症状別Q & A」

<http://www.fpcr.or.jp/pdf/shokuji.pdf>

### ■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

がんと食事について

<http://ganjoho.jp/public/support/dietarylif/survivor.html>

食事と栄養について

<http://ganjoho.jp/public/support/dietarylif/diet/index.html>

### ■一般社団法人 CSR プロジェクト

がん体験者の治療と仕事の両立を応援する団体です。

<http://workingsurvivors.org>

### ■ブレケアガーデン

わたらしい暮らしを楽しむ乳がんの方のためのサイト

<http://brecalegarden.jp/>

### ■森永クリニコ

栄養補助食品シリーズのレシピ

<https://www.clinico.co.jp/nursing/recipe/assistance/index.html>

### ■味の素食品株式会社

栄養管理と介護のためのお役立ちレシピ

[https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/recipe/?scid=av\\_ot\\_top\\_nutricarerecipe](https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/recipe/?scid=av_ot_top_nutricarerecipe)



制作：キャンサー・ソリューションズ株式会社

協力：エーザイ株式会社

発行：杉並区杉並保健所健康推進課

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

TEL：03-3391-1355 FAX：03-3391-1377

