

栄養通！！ vol.3

平成 24 年 4 月発行

「栄養通！！」 3号

発行責任者

多摩南部地域病院栄養科

抗がん剤や放射線治療で食欲が落ちているときのための

自宅でできる食事のくふう

抗がん剤や放射線治療を受けていると、味を感じにくくなったり、気分がすぐれなかったりと、食欲が落ちてしまうことがあります。そのようなときは主治医や放射線治療医にまず相談することが必要です。そして今回、「栄養通!!」をとおして、食欲が落ちているときに、自宅でできる「食事のくふう」について紹介します。



くふうその1

不快な消化器症状があるとき

- 症状が起こるタイミングをはずして食べる
- 食べたいときに食べやすいものを、少しずつ食べる
- 冷まして食べる
- つるりとした口当たりの良いものを選ぶ



- 胃腸への負担が少ない、消化のよいものを選ぶ



くふうその2

味覚に変化があるとき

（「味を感じにくい」「苦みを感じる」などの味覚の変化が生じたとき）

- 酸味を利用する



- 食塩の制限が必要なければ、塩味を濃くする



- うまみやこくをかきかせる

- 好みの味付けにする

- 苦味が残るときは、食後に飴をなめる



くふうその3

嗅覚が敏感になったとき

- 温かい出来立ての料理は避ける

ほかほか



- 冷たい料理を用意する



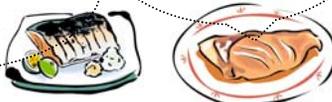
ヒヤリ

- においの強い肉や魚料理は、においを残さないくふうをする

焼き魚には大根おろしやスタチ、ポン酢など

煮魚には梅干や生姜を入れて煮る

肉はゆでて冷やす

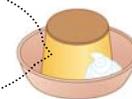


くふうその4

口内炎があるとき

- のみこみやすく、のどごしの良いものを選ぶ。

プリン、ゼリーなど



とろみのあるもの（あんかけ、トロミ剤の利用）



- 辛味、酸味、塩味の濃いものなど、痛みを感じやすいものは避ける



- 料理を小さく切ったり、やわらかく調理したりして、食べやすくする



- 食事に汁物や飲み物を添える



- 食事の温度は、体温程度に冷ます



当院では、管理栄養士による個別の栄養食事指導を行っています。詳しく食事について聞きたい場合など、ご活用ください。ご希望の方は、主治医にご相談ください。