

管理栄養士が  
提案する

抗がん剤の副作用による食欲低下、  
味覚変化があるがん患者さんの栄養と食事の工夫



## 抗がん剤治療と食事

近畿大学病院  
栄養部・がんセンター

はじめに

多くの患者さんが抗がん剤の治療中の食事に対して悩みを体験されておられます。

抗がん剤治療は、薬剤の投与によりがん細胞の増殖を阻止することで効果を発揮しますが、同時に正常な細胞にも影響を与えます。そのため、特に細胞周期の回転が速い白血球や血小板、消化管、毛根などが影響を受けやすいとされています。

その中でも消化管の細胞が傷つくと、「食べること」に大きく影響を与えます。ほとんどの抗がん剤は新しい細胞が生まれる力を弱めるため、口内炎を発生させ悪化させてしまいます。また、食道や胃や腸にも変化が起こり、食欲がおとろえたり、吐気、嘔吐、下痢、便秘の原因となることもあります。加えて、味覚や嗅覚の変化を自覚される方もおられます。

それらの副作用の種類は、使用する抗がん剤や、患者さん一人一人による差がありますが、副作用の出現時期はおおむね予測できます。発症予測時期に合わせ予防していくことが、それらの副作用による苦痛をやわらげ、栄養状態の維持に効果的です。

この冊子は、患者さんの栄養状態の維持のために、少しでもお役に立てればという思いで作製いたしました。抗がん剤治療中の患者さんにすこしでも参考になれば幸いです。

近畿大学病院 栄養部

## 目次

1. 抗がん剤治療と食事	1
2. 抗がん剤による食事に関する副作用	2
3. 治療中にご注意いただきたいこと	3
4. 症状別食事の工夫 吐き気・嘔吐 / 味覚の変化	4
5. 食欲がないときの・・・少量頻回食のすすめ	6
6. 食欲がないときの・・・お勧めメニュー	7
7. 食欲があるときは・・・食事のバランスを整える	12
8. 栄養相談のご案内	13

## まずは「おいしく楽しく食べる」こと

治療中、食欲が低下したり、食事摂取量が低下したと感じられることがあるかもしれません。そのときは、まずは少量でも“食べられること”が先決です。

食欲が回復した時には、食事のバランスを考えて食べることも大切ですが、治療により「食欲がない」「食べにくい」時には、「食べたいもの」を「食べたいとき」に、「おいしく楽しく食べること」を心がけ、なるべく食事をストレスにしないようにしましょう。



口当たりのよい茶碗蒸しは食欲不振時の人気メニューのひとつです。



おにぎりにしておく食べたい時にいつでも食べることができます。



吐き気や食欲不振時は水分の多い果物が摂取しやすいようです。口内炎のある時は酸味のない果物を選ぶとよいでしょう。



お茶漬けは好みの具を入れてさっぱりと食べられます。においに敏感になっているときは冷やして食べると摂取しやすいようです。

## 副作用の発症時期と対応（例）

投与日

吐き気・嘔吐  
（急性・予測性）  
下痢

## 吐き気・嘔吐

- 治療前に軽く食事をし、治療後数時間は固形物を控える
- 調理中など食事のにおいを感じないよう環境に配慮する
- 一度に多くの量を摂取せず、できるだけ小分けにして摂取する
- 食事前に、冷水や番茶でうがいをする
- 適切な水分やビタミン、ミネラルの補給を行う

吐き気・嘔吐  
（遅延性）

食欲不振  
便秘  
下痢

## 食欲不振

- 嗜好に合わせた内容にする
- 食事時間を一定にせず、空腹時にすぐ摂取できる工夫をする
- 一度に多くの量を摂取せず、できるだけ小分けにして摂取する
- 楽しく食べられる工夫をする

味覚変化  
嗅覚変化

## 味覚変化

- 味覚の変化に合わせた味を調整したり、食品を選ぶ
- 味を濃くしたり、薬味・酸味・香辛料などを利用する
- 強く感じやすい味（甘味や塩味など）の使用を控える
- うがいをしたりあめをなめる

1 週目

口腔内乾燥  
口内炎  
食欲不振  
下痢  
味覚変化  
胃のもたれ

- 食前にレモンなどの柑橘類やフルーツジュースで味覚を刺激し唾液分泌を促進する

## 嗅覚変化

- 温かい料理は避ける
- においの強い食品・料理を避けたり、においのもれない工夫をする

## 口内炎

- 水分が多く、軟らかく口当たりのよい食品をとる
- 少量の油脂類を加えると飲み込みやすくなる
- あんかけやソースなど水分にとろみをつける
- 食事は飲み物や汁物とセットで食べる
- 熱い・辛い・酸っぱいなど刺激の強い食品、硬く乾燥した食品は避ける
- 痛みが強い場合はゼリー状や流動食状の食べ物にする
- 味つけもしみるようなら薄味にする

2 週目

※抗がん剤の種類や組み合わせにより起こりやすい副作用や発症時期が多少異なります。

# 3

## 治療中にご注意いただきたいこと

治療中は以下の食品やサプリメントの内服はお控えください。

### グレープフルーツ

グレープフルーツに含まれる苦味成分が、抗がん剤の吸収量を増加させ血中濃度を高めるため副作用が強くなる可能性があります。

特に内服の抗がん剤が影響を受けやすいと言われています。

#### × 摂取を控えたい柑橘類

グレープフルーツ・ぶんたん・スウィーティー  
上記を使用した飲料や加工品  
(例：グレープフルーツジュース)

#### ○ お勧めの柑橘類

(例) オレンジ・みかん・レモン・かぼすなど



### セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)

天然ハーブの一種で「うつ病の治療薬」として薬局などで売られています。

抗がん剤と併用し内服すると、抗がん剤の血中濃度を低下させる可能性があります。



# 4 症状別食事の工夫

## 吐き気・嘔吐

抗がん剤の治療後に吐き気で  
食事が思うようにできなったり、  
嘔吐してしまうとき・・・



### 管理栄養士からのアドバイス

**無理せず「食べられるもの」「食べたいもの」を選びましょう。**



吐き気や嘔吐は抗がん剤の治療によっておこりやすい副作用の一つです。一般的に、症状は抗がん剤の投与開始後から現れ、3日目あたりから軽くなることが多いようです。お薬などで予防することも大切ですが、食事の工夫が予防の手助けとなります。

### 食事のポイント

#### ①適切な水分・電解質補給をする

嘔吐すると水分とともに電解質（ナトリウムやカリウムなど）も失われます。水やお茶のほかスポーツ飲料、スープ、味噌汁などで意識的に水分補給しましょう。

#### ②一度にたくさん食べず、少量を数回にわけて食べる

無理せず、気分良く食べられる量を小分けにし、よく噛んでゆっくり食べましょう。



#### ③冷たくて口当たりもよく、飲み込みやすいものを食べてみる

一般的に温かい食品は吐き気を誘発します。アイスクリームやシャーベット、ゼリー、果物、冷たい麺類、冷奴など水分が多く口当たりのよいものを試してみましょう。

#### ④食材は1~2種類にして味付けはシンプルにしましょう

色々なにおいや味が混ざり合うと不快に感じるかもしれません。味覚障害を併発する場合は甘さを控えることも効果的です。塩味だけのシンプルな味付けにするのもよいでしょう。



#### ⑤食前に冷水や番茶でうがいをする

口の中の違和感を取り除き、のどごしを良くします。口内炎のない場合はレモン水なども良いでしょう。

#### ⑥同じものを続けて食べない

食べられる食材であっても、同じものばかり続けて食べると吐き気の原因になることがあります。

#### ⑦治療前は軽く食事をし、治療後数時間は固形物を控える

吐き気が強い時は治療前後の食事に注意することも効果的です。軟らかく消化の良いものを選択すると良いでしょう。

# 4 症状別食事の工夫

## 味覚の変化

味覚が変化して食事を  
おいしく感じられないとき・・・



### 管理栄養士からのアドバイス

**味覚の変化に合わせて味を調整したい食品を選んでみましょう。**



味覚障害の原因は、味を感じる味蕾（みらい）細胞の変化、味覚に関する神経系の障害、口腔内乾燥、亜鉛欠乏症、心因性などによるほか、口の中が不潔になっていることなどが考えられます。一部の抗がん剤や放射線療法で生じることがありますが、治療が終わると多くは回復にむかいます。

### 食事のポイント

#### ①甘味に過敏な場合

砂糖やみりんは料理に使用しない。塩やしょうゆ、味噌などは少し濃いめの味付けにする。汁物は食べられることが多いため試してみる。酢の物、ゆず、レモンなどの酸味やスパイスなども利用してみる。

#### ②食べ物を苦く感じてしまう場合

あめやキャラメルなどでお口直しをしてみる。濃いめのだしをとった汁物を試みる。卵豆腐や茶わん蒸しなど口当たりのよい料理を試みる。好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れる。



#### ③塩やしょうゆ味が苦く感じたり、金属のような味がする場合

塩の使用を控える。味噌は苦く感じない場合もあるので試みる。だしをきかせたり、胡麻などの香り、また酢などを利用する。肉の赤身の味、においが不快な場合は鶏肉や卵、乳製品、大豆製品に切り替えてみる。口内炎がない場合は、食前にレモンなど柑橘類やフルーツジュースで味覚を刺激して唾液の分泌を促進する。



#### ④全く味を感じない場合

味付けは濃いめにし、甘味・酸味・塩味など色々試みる。酢の物、汁物、果物などを利用する。食事の温度を人肌程度に下げしてみる。

#### ⑤においの強い食品を控える

味覚障害のあるときはにおいにも敏感になります。一緒に食事する家族に協力してもらったり、においの強い食品を控えるなどしてみましょう。

#### ⑥何度か挑戦してみる

味覚は回復したり、そのときの体調により変化します。無理をしない程度に挑戦してみてください。

## 食べられる時に食べられそうなものを

1度にたくさんの量を食べることが難しい時は、山盛りの料理を見ただけでつらくなります。そのような時は、1日3食でなくても少しずつ回数を多く、嗜好品や間食などを加えるといった食べ方をお勧めします。主食を白ご飯やお粥から、うどん、そうめん、パン、酢飯などに、ときにはラーメンやカレーライスに変えてみると食べやすくなることもあります。

## 腸を使い続ける

腸の粘膜には、免疫細胞が数多く存在しています。1週間程度でも腸を使う機会がないと免疫機能が落ちてしまうといわれています。また、抗がん剤の投与により、腸の粘膜の機能が低下する場合があります。このようなことを防ぐために少量でも「口から食べる」「腸を使う」ことが回復へのかぎとなります。

※ただし、消化管疾患等により食事摂取の調整が必要な場合があります。

そのような場合は、主治医の指示に従ってください。

## 濃厚流動食・栄養補助食品

手軽に摂れるドリンクタイプ、スープタイプの濃厚流動食やゼリータイプの栄養補助食品なども市販されていますので、栄養補給や体調の悪い時のために用意しておくこともひとつの方法です。少量で高エネルギーのものや、たんぱく質を強化したもの、ビタミンやミネラルを強化したものなど、数多くそろっています。薬局にも置かれていますが、通信販売で購入することも可能です。通信販売のパフレットが必要な際は管理栄養士にお声がけください。

### ドリンクタイプ



コーヒー味やフルーツ味など各社、様々な味がそろっている。

### ゼリードリンクタイプ



手に持って吸って飲むタイプのゼリー

### ゼリータイプ



水分が飲み込みにくいときでも摂取しやすい

食事が少しでも食べやすくするための工夫や、当院で『食べやすい』という声が多くあったメニューを集めました。



## 白がゆ

### 食事のポイント

お鍋や炊飯器などで調理します。1度にたくさん炊き、冷凍保存することもお勧めです。白がゆが食べにくくても、好みや症状に応じて漬物やとろろ昆布など一品加えるだけで食べやすくなります。また、卵や野菜を加え、ぞうすいにすることで栄養価をアップすることができます。おいが気になるときは、おかゆを冷やして冷やし茶漬けにするのもお勧めです。



漬物をのせて



とろろ昆布  
をのせて



ぞうすいにして



冷やして

## 冷奴

### 食事のポイント

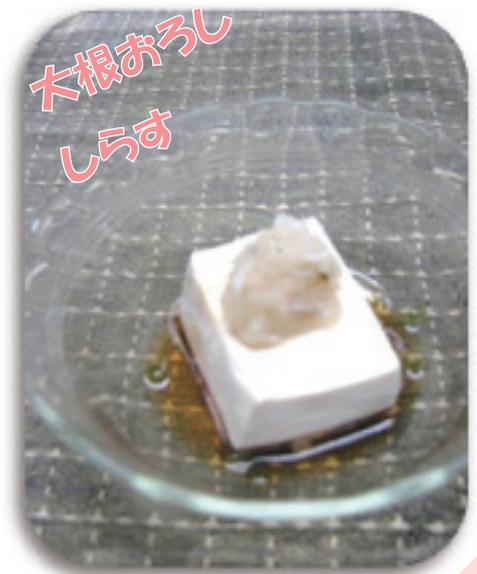
口当たりがよく食べやすい豆腐はたんぱく質を多く含む食材のひとつです。色々な薬味をプラスして・・・



花かつお



みょうが  
ねぎ



大根おろし  
しらす

同じ材料で一工夫加えるだけで色々なメニューになります。

## 材料 A

○卵 1 個 ○牛乳 100 ~ 150CC ○砂糖 大さじ 2

## フレンチトースト

### ポイント

材料 A+(プラス)

○食パン 1 枚 バター適量

- ①食パンの耳を切り落とし、材料 A を混ぜ合わせ卵液を作ります。
- ②材料 A を食パンにひたします。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、②のパンを入れ両面をこんがりと焼きます。



## パンフディング

### ポイント

材料 A+(プラス)

○食パン 1 枚 バター適量

一口大に切った食パンと材料 A を耐熱容器に入れ、オーブンで蒸し焼きにします。



## プリン

開口障害や嚥下障害のある方にもお勧めです。

### ポイント

材料 A だけで蒸せば、プリンです。

電子レンジでも調理できます。



## かぼちゃプリン

### ポイント

かぼちゃのペーストなどを加えればかぼちゃのプリンです。



※においが気になる方は、よく冷やして食べるのがお勧めです。

※甘味が気になる場合は、砂糖を控え、フルーツソースなどで酸味を加えてみましょう。

※シナモンやジャム、ココア、コーヒーなどを加えてもおいしくいただけます。



## おろし和え

消化酵素をたっぷり含む大根おろしの和え物は消化不良のときもおいしく食べれる1品です。

### ポイント

大根おろしとわかめやきゅうり、みかん缶などを甘酢で和えます。

大根おろしとしらす干しにしょうゆをかけるだけのシンプルな和え物もお勧めです。

## ごま豆腐

市販品もおいしいですが、手作りでも意外と簡単にできます。

### 材料

(2～3人分)

純ねりごま	大さじ3～3.5
片栗粉	大さじ1.5～2
水	250CC
粉末だし	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ



### ポイント

- ①材料をすべて鍋に入れ、混ぜる。(火にはかけない。ごまは分離していてもよい)
- ②①を弱火にかけ、鍋の底から2分間程よく混ぜる。
- ③火からはずし、さらによく混ぜる。
- ④再び、弱火にかけ30秒～1分程度よく混ぜ、再び火からはずしよく混ぜる。これを3～4回繰り返し混ぜ続ける。
- ⑤つやがでて、もったりとしてきたら型に流して冷やして固める。

※ラップで茶巾にして冷やして固めてもGOOD! お好みでしょうがやわさび醤油をかけても良い。



## 卵豆腐

胃腸にやさしく、つるんと食べやすい卵豆腐や茶碗蒸しなどもお勧めメニューです。

### ポイント

シンプルに食べるのもいいですが、卵豆腐に海藻や野菜をプラスするのもいいですね。



## 茶碗蒸し

### ポイント

茶碗蒸しにうどんを入れて、小田巻蒸しにしたり食欲があるときに色々とチャレンジしてみてください。

☆プリンや卵豆腐、茶碗蒸しなどが手作りできないときは調理済みの市販食品を利用してみましょう。



## 牛ごぼうとかき卵汁

ごぼうは食物繊維が多いため下痢や胃の不快感がある場合は控えましょう。かき卵汁はのどごしが良く、摂取しやすい汁物のひとつです。においが気になる時は良く冷やし、むせる時は片栗粉で強めにとろみをつけましょう。

### ポイント

予め、しょうゆと酒とみりんで甘辛く煮た牛肉、ささがきごぼう、しょうが等をお米と一緒に炊飯器に入れ炊きます。

## 小さめのおにぎり

症状にあわせて好みの具材で小さくにぎります。食欲のない時は、塩味だけのシンプルなおにぎりが好まれます。

### ポイント

白血球が減少している時は、素手でにぎらずラップを使い、にぎることをお勧めします。



## お好み焼き

やっぱり関西人。ソース味の粉物は食欲がなくても比較的好まれるメニューのひとつです。

### ポイント

冷凍食品のお好み焼きや焼きそば、たこ焼きなどを利用していいでしょう。

## 冷やし中華

たっぷりの具材で栄養バランスも良好。当院でも人気のメニューです。

### ポイント

味覚障害がある時は、あたたかい麺より冷やし中華やそうめんなどが好まれます。

口内炎のある時はゴマダレなどまるやかなつけダレを。





## サンドイッチ

においが少なく気軽につまめるサンドイッチ。

卵やきゅうりやハムやトマトなど具を工夫し色々な栄養をとってください。

## アレンジ いちごジャムチーズサンド

サンドイッチ用パン	2枚
いちごジャム	適量
スライスチーズ	1枚

**材料**  
(1人分)

### ポイント

当院のおやつでも提供している一風変わった組み合わせのサンドイッチ。甘さと塩味が意外とマッチします。一度試してみてください。

## フルーツ

みずみずしいフルーツは食欲が低下した時に食べやすい食品です。酸味が少なく水分の多いスイカなどは多くの方に好まれる果物のひとつです。

### ポイント

色々な果物に炭酸をかけてさっぱりと食したり、ヨーグルトをかけてフルーツヨーグルトにしてもいいですね。旬の果物で季節感を楽しんでください。



## ミックスジュース

嗅覚の変化や開口・通過障害で固形物が摂取しにくい時のビタミン補給にも役立ちます。便秘改善にも最適です。

### ポイント

牛乳やバナナやみかん缶などをミキサーにかけます。季節の果物や、ニンジンやほうれん草や茹でたさつま芋などでもおいしくできます。

きなこやはちみつ、カルピス、ヨーグルトなどを入れると栄養価をアップできます。

口内炎のある時は、くず湯などのあったかい飲み物もお勧めです。



食欲がある時や回復してきた時は、摂取する食事のバランスを少し考えてみてください。では、「バランスよく食べましょう」とよく言われますが、どのような内容がバランスよい食事なのでしょうか？

さまざまな考え方があると思いますが、食事は朝、昼、夕ともに、主食と主菜、副菜を組み合わせることでバランスがとりやすくなります。

## 主食

穀類中心の料理  
ごはん、パン、おかゆ、  
麺類などで。量はご自身  
に合わせて調整しましよ  
う。



## 副菜

ビタミン・ミネラル源の  
野菜や芋を使って食物繊維  
も補えます。

## 主菜

たんぱく質を確保するた  
めに、肉類・魚介類・卵類・  
大豆製品などを中心に。

## その他の補食例



※間食には、ビタミン補給のために果物、ミネラル補給のために乳製品などを主役として、炭水化物を補うための菓子やカステラなどを加えるとよいでしょう。

※ただし、糖尿病などの場合や、心疾患や高血圧などで塩分制限が必要な場合は個別に管理栄養士にご相談ください。

# 8

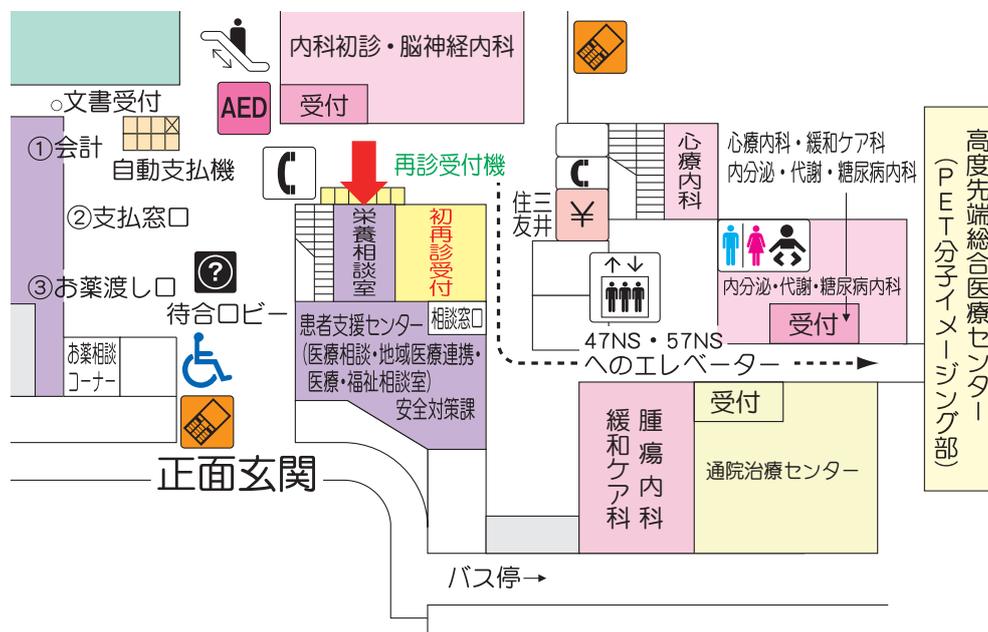
## 栄養相談のご案内

管理栄養士が食事・栄養に関するご相談をお受けしています。  
必要な方は、主治医または医療スタッフにご相談の上、ご予約ください。

### 相談受付時間

月～金曜日 9:00～17:00 (最終受付 16:30) 予約制  
土曜日 9:00～12:00 (最終受付 11:30) 予約制

### 相談場所



### 相談内容

- 食べられないときはどうしたらいいか？
- 治療中の今の自分にはどのくらいの栄養が必要？
- 今の食べ方でどのくらい栄養がとれている？
- 自分のからだの栄養状態は？
- 栄養補助食品のご紹介 など



患者さん、そして患者さんを心配されているご家族の方など・・・  
患者さんの栄養・食事についてサポートさせていただきます。  
どうぞ、お気軽にお越しください。



食べたい時に食べたいものを、食べたい分だけ・・・  
皆様の食事時間に、少しでも多くの笑顔がみられますように。。。

お問い合わせ先：近畿大学病院  
電話 072-366-0221（代表）  
栄養部内線 2330 外来栄養相談室内線 2591

2019年4月1日 改訂