

## ✿ 調子が悪いときの食事

更新・確認日：2014年04月22日 [ [履歴](#) ]

### 履歴

2014年04月22日 掲載

[閉じる](#)

[体重減少が気になるとき](#) [吐き気や嘔吐（おうと）のあるとき](#) [下痢のとき](#) [便秘になったとき](#) [口内炎や食道炎がひどいとき](#) [口の中が乾燥するとき](#) [かむ・飲み込むのが困難なとき](#) [味覚異常があるとき](#)

ここでは症状にあわせた食事について掲載しています。

白血球のうち、好中球数が低下しているお子さんには、食事について特別な注意が必要なことがあるので、担当医に指示を受けてください。

症状が改善しないときやひどいときは、必ず医療機関を受診してください。疑問や不安な点があるときは、栄養士に相談しましょう。

### 🍴 体重減少が気になるとき

治療中は食欲が低下して体重が減少することも多いですが、治療が終わると次第に食べられるようになります。食べられないときは、次のような工夫をしてみましょう。

- 食べられるものから食べるようにしましょう。
- 少量でエネルギーの高い食品をとりましょう。
- 間食を上手にとりましょう。
  - ・牛乳とクッキー、ババロア、ケーキ、チーズなど
- 油を使用している料理はエネルギーが高いため、食べやすく工夫してとりましょう。
  - ・あげたあとで煮る、おろしかけ、マリネ、南蛮づけなどにする
  - ・野菜や肉をサラダ、シチュー、クリーム煮などにする
- 主食に変化をつけてみましょう。
  - ・ご飯：すし、まぜご飯、おにぎり、いなりずし、雑炊、おじや、粥など
  - ・めん類：冷や麦、そうめん、焼きそば、スパゲティーなど
  - ・パン：トースト、フレンチトースト、菓子パン、サンドイッチ、ホットケーキなど
  - ・その他：焼きもち、揚げもち、辛みもち、コーンフレークなど
- はちみつ、ジャムなどの糖類もエネルギーを高めます。レモン水や紅茶、冷水などに加えてとりましょう。ただし、1歳未満の乳児にはちみつは与えないでください。
- 飲み物や汁ものも、エネルギーの高い献立を選びましょう。
  - ・お茶をジュース、乳飲料、はちみつ入り冷水などに変えてみる
  - ・すまし汁をみそ汁、ポタージュ、コーンスープなどに変えてみる

### 🍴 吐き気や嘔吐（おうと）のあるとき

吐き気は消化管の通過障害、化学療法や放射線治療の副作用、医療用麻薬の副作用、便秘、消化管の閉塞、胃内食物の停滞による膨満、胃の痛み、脳にがんがあるとき、血液中のカルシウム値が高くなっているときなどに起こります。

においや見た目なども吐き気が起きるきっかけになりますので、食材料を吟味したり、盛りつけ、食事量にも配慮することが必要です。

また、吐き気や嘔吐の原因によっては、食事をとらないほうがよい場合もありますので、担当医に相談しましょう。

1. 少量ずつでよいので、気分のよいときに食べましょう。
2. 冷たく、口あたりがよく、飲み込みやすいものを取りましょう。
  - ・冷や麦、卵豆腐、茶わん蒸し、絹ごし豆腐、ヨーグルト、プリンなど
3. 味付けはあまり薄くせず、好みに合わせましょう。
4. においの少ない食品を選びましょう。
  - ・にんにく、ねぎ、生たまねぎ、にら、たくあん、納豆などは避けましょう。
5. 脂肪の多い食品や、油っぽい料理は避けましょう。
6. 一品の量を減らし、品数を多くしましょう。
7. 水分はこまめにとりましょう。
8. 温かいものと冷たいものを同時に食べないようにしましょう。
9. ゆっくり食べるようにしましょう。

## 🍃 下痢のとき

1. 消化のよい食品を取りましょう。

ただし、栄養食品や栄養剤として市販されているものの中には、食物を半消化状態にして吸収のよいことをうたったものがあります。こういったものは、かえって下痢をひどくすることがありますので、なるべく自然の食品をとるようにしましょう。
2. 少量ずつ食事をとって回数を増やしましょう。
3. 水分は制限せず、積極的にとるようにしましょう。
4. 冷たいものは一気に飲んだり食べたりしないようにしましょう。

### <積極的に補給する食品>

水分：薄めた果汁、薄みそ汁、ジュース、スポーツ飲料、ゼリー、プリンなど

消化のよいもの：粥、うどん、豆腐、煮魚、茶わん蒸し、おろしりんご、うらごし葉菜類など

### <避けたほうがよい食品>

油料理、脂身の多い食品：揚げ物、炒め物、洋風料理など

冷たい食品：氷水、アイスキャンディーなど

繊維の多い食品：こんにゃく、きのこ、海藻類、豆類、繊維の多い野菜など

乳糖の多い食品：牛乳、低脂肪牛乳など

刺激の強い嗜好品：濃いコーヒー、濃いお茶など

においの強い野菜：ねぎ、しょうが、にんにく、にら、パセリなど

## 🍃 便秘になったとき

原因によって、適した食事のとり方が異なりますので、便秘のときには担当医に相談しましょう。ここでは一般的な弛緩（しかん）性便秘（腸の動きが弱いために生じる便秘）のときの食事について述べています。

1. 野菜や果物、豆類など食物繊維を多くとるようにしましょう。
2. 水分を多くとりましょう。起床時に1杯の水や牛乳を飲むことが有効です。
3. 腸内でよい働きをする乳酸菌やビフィズス菌を積極的にとりましょう。
4. 食事の時間を規則正しくしましょう。

※食事以外では、生活のリズムを整え、朝には必ずトイレに行くよう心がけましょう。また、適度に運動をし、ストレスを避けるよう工夫しましょう。

<食物繊維を多く含む食品>

穀類：米（玄米に多く精白米には少ない）、麦、雑穀、そば、オートミール

いも類：さつまいも、じゃがいも、さといも、こんにゃく

豆類：大豆、おから、納豆、煮豆

果実類：柿、バナナ、いちご、いちじく、りんご

野菜類：根菜類（ごぼう、れんこん、にんじん）、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、ブロッコリー

きのこ類：しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、なめこ

海藻類：わかめ、ひじき、こんぶ、のり

便秘に食物繊維がよいからといって、食べすぎる方がいますが、食物繊維は必要な栄養素まで排泄（はいせつ）してしまうことがあります。適量をいろいろな食品とあわせて、バランスよく食べるのが大切です。

## 🍃 口内炎や食道炎がひどいとき

口内炎や食道炎は化学療法、放射線治療（頭頸部や胸部照射）の副作用で起こります。

味付けの濃いもの（甘味、塩味、酸味、苦味）や、冷たすぎるもの、熱いもの、硬いもの、水気の少ない料理などにより、炎症部位が刺激され痛みが増します。

症状を和らげる飲み薬やうがい薬もありますので、担当医に相談しましょう。

1. 口あたりがよく、さっぱりした食事にしましょう。
  - ・茶わん蒸し、卵豆腐、奴豆腐など
2. 味付けは、だしを利かせて薄味にしましょう。
  - ・塩味・甘味・酸味の強いものは避けましょう。
3. 炎症部位に食事が触れても痛くないように、とろみをつけたり、あんかけにしたり、ゼリー寄せにするなどの工夫をしましょう。
4. 軟らかく、水分のある料理にしてみましょう。
5. 酸味の強い果物、甘味の強い飲み物は避けましょう。
  - ・りんごは、おろしたり、煮たりすると酸味が気になりません。
  - ・メロンは、口内炎にしみることが多いようです。
6. 食事の温度は、人肌程度がよいでしょう。

## 🍃 口の中が乾燥するとき

口内の乾燥は、化学療法、放射線治療、服用している薬などによって起こります。原因は粘膜の病変による唾液の分泌の低下、口からの水分の過剰蒸発などによると考えられています。

1. いつでも飲めるように、氷や水を用意しておくといよいでしょう。さっぱりしたレモン水など試してみましょう。
2. 口当たりのよい食品や料理を選びましょう。
3. 軟らかく、水分のある料理にしたり、あんかけにするなど工夫してみましょう。

うがいをする回数を増やしたり、室内に加湿器を置くといった工夫もよいでしょう。

## 🍃 かむ・飲み込むのが困難なとき

口内炎やのどの腫（は）れによる痛みがひどいとき、飲み込む力がなくなったとき、神経麻痺（まひ）、のどや食道が狭くなっているときに、かんだり飲み込んだりすることが困難になります。

1. 料理は軟らかく、よく煮ましょう。
2. 片栗粉、くず粉などでとろみをつけてみましょう。
  - ・カスタードクリーム、くずあんかけ、くず煮などをとってみましょう。
  - ・飲み物、吸い物などにも、とろみをつけると食べやすい場合があります。

- ゼラチンや寒天などを利用して、ゼリー状にしてみましょう。
  - 魚や肉はすりつぶし、テリーヌにする
  - 果物はミキサーにかけ、かぼちゃはマッシュ（すりつぶしてうらごしする）などにする
  - 牛乳や乳製品、ジュースなどはゼリーにする
- とろろいもなども食べやすいので試みましょう。
- むせないように、ゆっくり少量ずつとりましょう。
  - 飲み込むとむせてしまうときには、水気のあるものは避け、ゼリー状のものをとりましょう。

#### <食べやすい食品>

ゼリー、プリン、ヨーグルト、卵豆腐、茶わん蒸し、絹ごし豆腐など

#### <食べにくい食品>

とうもろこし、こんにゃく、のり、わかめ、フライ類、野菜、ナッツ類など

## 🌿 味覚異常があるとき

化学療法、放射線治療（特に頭頸部照射）の副作用で、一時的に味覚が変化してしまうことがあります。

塩味や醤油味が苦く感じる、金属味がする、甘味に過敏になり何を食べても甘く感じる、逆に甘味を全く感じないなどの場合があります。また、食事に味が無い、薄すぎる、砂をかんでいるようだ、などという場合もあります。原因としては、味を感じる味蕾（みらい）細胞の減少や感受性の低下、栄養不足による感覚の変化、歯の清潔度の低下などが考えられます。

### ● 塩味、醤油味などを苦く感じたり、金属味がする場合

- 塩味を控えめにしましょう。みそ汁は苦く感じない人もいます。いろいろな調味料を試してみましょう。
- だしを利かせたり、胡麻や柚子（ゆず）などの香りや、酢の味を利用してみましょう。

### ● 甘味に過敏になり、なんでも甘く感じる場合

- 料理に砂糖やみりんを使用しないようにしましょう。
- 塩・醤油・みそ味など、濃いめに調味してみましょう。
- 汁物（みそ汁、すまし汁、スープ）は食べやすいことが多いので、毎食とるようにするとよいでしょう。
- 酢の物、柚子やレモンなどの酸味を利用してみましょう。

### ● 味を感じない場合

- 味を濃いめにし、甘味・酸味・塩味などいろいろ試してみましょう。
- 酢の物、汁物、果物などをとるようにしましょう。
- 食事の温度は人肌程度にしましょう。

※味覚異常のあるときは、においにも敏感になります。肉や青身の魚、納豆、野菜の煮物、においの強い野菜などは控えましょう。

🏠 子どものケア へ戻る

#### 関連情報

[がん情報サービス](#) 生活・療養 [ganjoho.jp](#)

よりよい情報提供を行うために、アンケートへの協力をお願いいたします。

📧 [アンケートページへ](#)

