



テーマ 第1回 症状別食事の工夫 ～症状その1「吐き気」～



吐き気がある時は無理をして食べる必要はありません。
といっても、何日もそんな状態が続くと体力が消耗して
肝心のガンと闘う力が低下する心配もあります。
少しでも早い時期から食べられるようにする工夫をしてみましょう。

ポイント 1 好きな時に少しずつ食べられるものを用意しましょう!

食べられそうな時に、さっと口にできるような食べ物を手近に用意しましょう。
ごはんは冷凍もできるので気分の良い時に作り置きするとよいでしょう。



ポイント 2 少量盛りにして、食べた満足感と安心感を味わいましょう!

いつもより小さめの器で控えめに盛りましょう。
少なくとも「食べられた」という達成感と
安心感が得られます。



ポイント 3 手軽に食べられるパンやシリアル、果物を活用してみましょう!

症状があるときは、においが気にならず、手軽に食べられるパンやシリアルがおすすめ。
特にシリアルはビタミンやミネラルを多く含む上保存がきき、牛乳やヨーグルトを添えて
即食べられる手軽さも魅力です。これに果物でビタミンCを補えば、
栄養的にも充実するでしょう。



おすすめ レシピ

ロールサンドイッチの作り方

材料 (1人分)
サンドイッチ用食パン…2枚
バター……………大さじ1/2
ハム……………1枚
スライスチーズ……………1枚

1人分 : 199kcal
たんぱく質/9.4g
塩 分/1.4g

- 1 パンの片面にバターを塗り、ラップにのせる
- 2 その上にハムとチーズをのせ、ラップで巻く
- 3 ラップをしたまま両端を輪ゴムなどでとめる
- 4 15分以上置いたら食べやすいサイズに切る



お好みでジャムを入れても
おいしいですよ!

※参考文献「症状で選ぶ!がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」
がん相談センター 図書コーナーにあります。



Information

【2014(平成26)年度 患者・家族の集い ご報告】

第4回「食とお口のいい話～健康はバランスのとれた食事と口腔ケアから～」を開催しました

2015(平成27)年2月28日に洛和会音羽病院
栄養管理部 管理栄養士 馬場崎 仁美と京都口
腔ケアセンター 歯科衛生士 家村 美里から「食
とお口のいい話 ～健康はバランスのとれた食事
と口腔ケアから～」についてお話しさせていた
きました。

毎日3回の食事・お口のケアというテーマに対し
て、フロアからたくさんのご質問、体験談のご紹
介がありました。

また、らくわ音楽クラブ有志によるミニ・コンサ
ートもあり、生演奏の音楽で癒やしのひと時を
参加者の皆さまと過ごしました。



バランスの良い食事を
ゆっくりと取ること!

保湿

- がん治療の副作用によりお口の中が乾燥すると歯に当たる粘膜の部分が傷つきやすい
- 細菌が増殖するため、口腔粘膜炎が重症化しやすい
- 保湿によりお口の粘膜を守り乾燥を和らげる
- 保湿剤の使用
- 唾液腺のマッサージ
- 頻回にうがいをする



治療の前から正しい
歯磨きと保湿ケアを



当日の講演の配布資料があります

ご希望の方は
がん相談センターまで



相談窓口

洛和会音羽病院 A棟/B棟 1階

洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター がん相談センター
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

☎ 075(593)4175

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日は除く)午前8時30分～午後5時

がん相談センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。