

# 食事、栄養管理について

～栄養士からのアドバイス～

パープルリボンセミナーin柏の葉2018

2018.4.7（土）14:40～15:00

国立がん研究センター東病院 先端医療開発センター1F 講堂

国立がん研究センター東病院 栄養管理室 千歳 はるか



国立がん研究センター  
東病院

National Cancer Center Hospital East

# はじめに

国立がん研究センター栄養管理室の取り組み



# 膵がん教室

(医師・看護編、コメディカル編交互開催)

レクチャー  
(医師・看護編)  
肝胆膵内科医師  
緩和医療科医師  
精神腫瘍科医師  
看護師



グループワーク

参加者  
医師  
コメディカル



レクチャー  
(コメディカル編)  
肝胆膵内科医師  
薬剤師  
管理栄養士  
MSW



グループワーク

参加者  
医師  
コメディカル



# 栄養食事指導（術前外来～入院～外来）

【当院指導件数（入院・外来）】

平成27年度 220件/月 2,640件/年

平成28年度 270件/月 3,477件/年

平成29年度 301件/月 \*4～12月



がん患者に対するダイエットカウンセリングは、治療中の体重減少抑制、栄養状態・QOL・身体機能の維持、ひいては治療継続に有効との報告があり、各種ガイドライン<sup>1,2)</sup>でも推奨されているが、本邦の報告は多くない。

1) 日本静脈経腸栄養学会（編）：がん治療施行時。静脈経腸栄養ガイドライン第3版，照林社，東京，2013，pp333-343

2) Arends J, Bodoky G, Bozzetti F, et al. : ESPEN Guidelines on enteral nutrition : Non-surgical oncology. Clin Nutr 25: 245-259, 2006

## 栄養指導の最近の取り組み(肝胆膵関係)

- 肝胆膵外科リハビリ栄養（BCAA強化）
- 高齢進行膵がんに対する早期栄養・運動介入

運動と栄養の組み合わせ介入⇒骨格筋減少抑制



摂食トラブル

精神的苦痛

家族の負担

体力低下  
治療継続困難

自宅療養中に**食事トラブル**を生じるケースが多くみられる

## 膵がん患者さんの栄養指導でよくある相談内容

### <相談内容>

体重減少  
味覚障害  
食欲不振  
消化器症状  
(下痢、腹部膨満など)

### <指導内容>

食品選び  
食事バランス  
栄養補助食品  
症状別対応  
栄養評価

# 『柏の葉料理教室』開催 症状別メニュー提案 (外来・在宅緩和ケア：院外) ★7つのテーマで実施

月2回開催 全210回 延べ参加者2,434人 (2008年9月～2018年3月14日)



※ 体調の良い方は調理に参加していただく場合もあります



※ 参加者には、事前に写真公開の了承を得ております

## 講義

「副作用症状」と「お食事」の考え方、工夫について説明します。

## 調理実演

そのテーマに沿った調理例について実演します。

## 意見交換

実際にメニューを食べながら、「困っていること」「疑問や不安」などについて話し合っています。



# 栄養管理の意義

治療を支える栄養管理





# がん疾患における 栄養状態低下の誘因 全身性因子

食欲を低下させます

身体の中で栄養が  
上手く利用出来ない

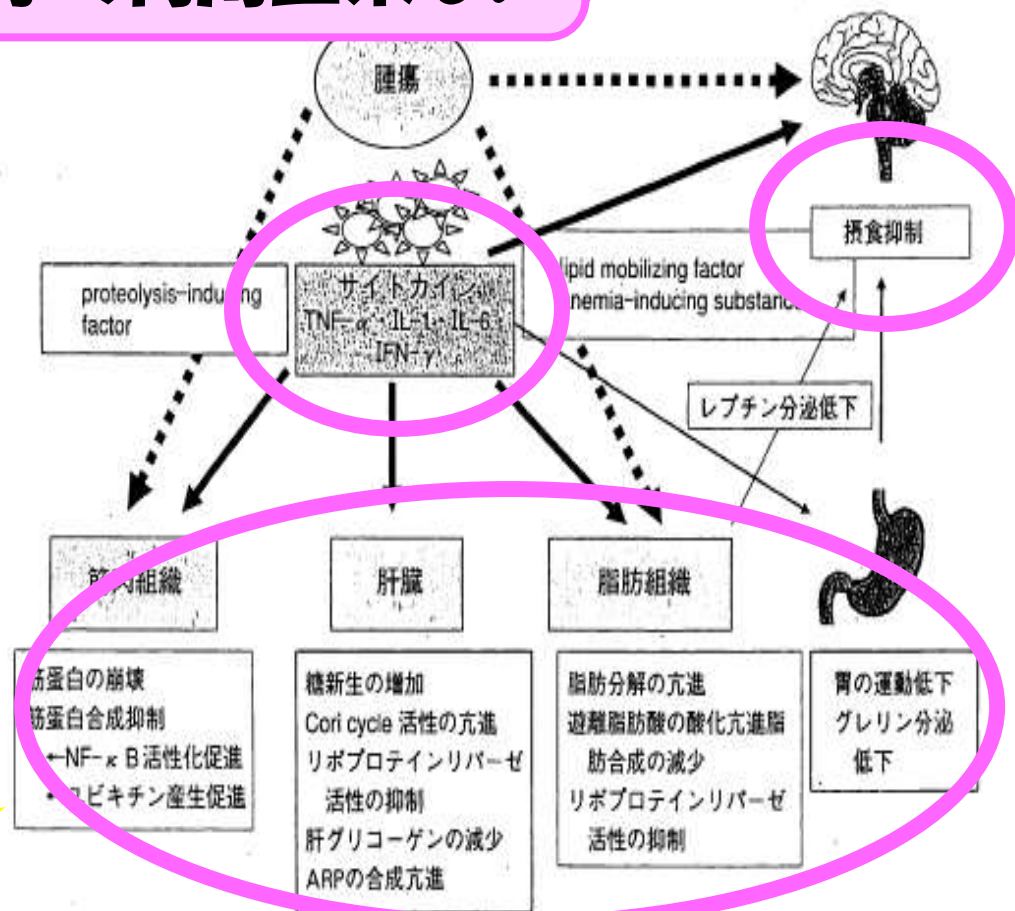


## ● 食欲低下

味覚、臭覚の変化  
疼痛、発熱などの症状  
がん悪液質  
(サイトカイン・トキリンが影響)  
浮腫、腹水、疼痛等諸症状  
不安などの精神的要因  
意識障害 など

## ● 代謝異常

エネルギー消費  
代謝亢進  
合成障害  
吸収障害





全身状態の低下が  
おこってきます…。

抗がん剤・放射線療法

がん細胞だけでなく

**正常な細胞をも攻撃！**

吐き気・嘔吐、食欲不振 味覚障害

口内炎・食道炎 下痢・便秘 骨髄抑制

**がん悪液質**

(食欲不振・状態悪化)

**代謝障害**

(栄養を利用出来ない)

**治療有害反応**

(治療による副作用)



**通過障害**

(がんによる消化管閉鎖)

**精神的な不安**

治療の継続が困難になりかねない…。

# がん患者における栄養管理の意義

栄養療法では、がんが治癒する訳ではないが、適切な栄養管理は、**身体機能を維持・増進**させる。特に、経口摂取などの“経腸的营养法”は、「胃腸の働き」「消化液分泌」「神経の活動」「消化管機能を調整するホルモンの働き」「腸管免疫」等の適切な働きの為に大きく関与している。

# 膵癌診療ガイドライン2016年版（栄養関連）

RS11 膵癌切除後患者に対して栄養療法は推奨されるか？

ステートメント

経腸栄養療法は中心静脈栄養より術後合併症発生率は少なく、経腸栄養療法を行うことを提案する。

【推奨の強さ：2、エビデンスレベル：C、合意率：100%】

PM3 切除不能進行膵癌に対して成分栄養療法は状態の改善に有効か？

ステートメント

食事摂取に問題があり栄養低下が予想される切除不能進行膵癌患者に対し、成分栄養療法を行うことを提案する。

【推奨の強さ：2、エビデンスレベル：C、合意率：100%】

# 何を食べたら良いの？食事で気をつけることは？

1. 食事は、特に 制限はありません。  
(但し、糖尿病を合併している方は、血糖値には注意しましょう)
2. 再発や進行を遅らせることができる食事はなく、サプリメントなどの補助食品の意義も不明です。
3. 一番大切なことは、バランスの良い食事をして、身体に必要な栄養を摂ることです！！

※膵癌診療ガイドライン(2016)では  
抗炎症作用のあるEPA(エイコサペンタエン酸)を付加した  
サプリメントや魚油のEPAを含む栄養剤のタンパク異化阻  
害の効果について今後の期待が記されている。





# 食事の心構えと工夫

体調、状況にあわせて向き合う（基本の食事・症状への対応）



# 『どの位』 食べれば良いの？ 『バランスの良い食事』 とは？



あくまでも基本です。

## 主 菜

(魚・肉・卵・大豆製品)

### 蛋白質

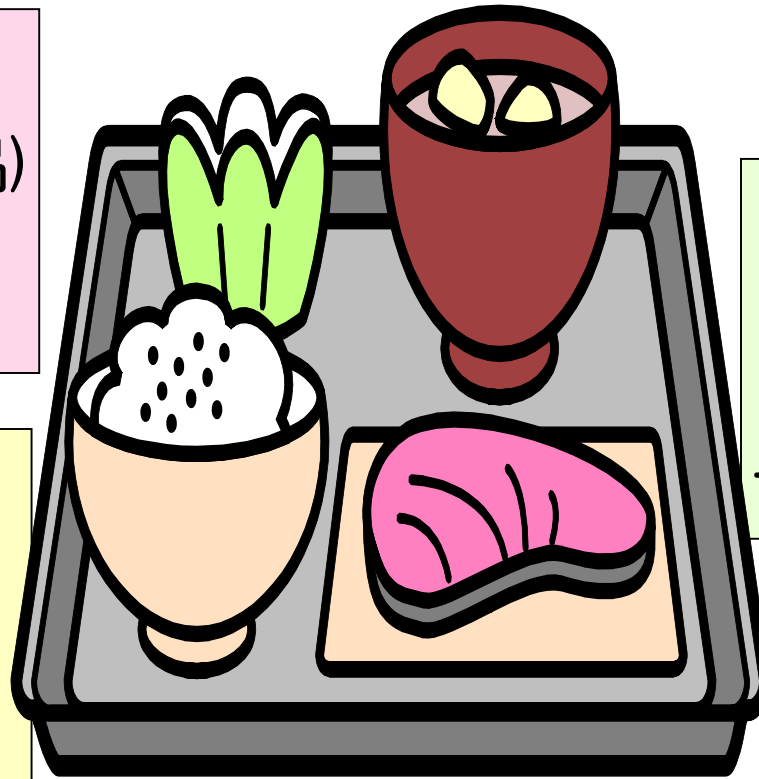
→ 血・筋肉を造る

## 主 食

(ご飯・パン・麺)

### 炭水化物

→ エネルギー源



## 副 菜

(野菜・海藻・きのこ)

### ビタミン・ミネラル・繊維

→ 体の調子を整える

『油脂』 『塩分』 の  
摂り過ぎに注意！！

(主食 + 主菜 + 副菜) × 3食 + 果物 1皿 + 乳製品 1杯  
一杯 1(~2)品 2~3品





# お食事にするところの位の量です

## 主菜 (1~2品)

- 魚 1切れ、刺身5切
- 肉 スライス肉 3枚
- ハンバーグ1個
- 卵 1個
- チーズ 6Pチーズ 1個
- 豆腐 半丁
- 納豆 1パック



## 副菜

- ・生野菜の状態では片手に山盛り1杯
- ・加熱した野菜では手で覆う位の量
- ・お料理にすると2~3品程度

## 主食

- ご飯 茶わん 軽く1杯 ~大盛り1杯
- パン 食パン1~2枚
- 麺類 2/3~1人前



<お好きな時間に各1つ>

## 果物

- バナナ1本
- フルーツ 1個
- 苺15粒等フルーツ皿1つ

## 乳製品

- 牛乳 コップ1杯
- ヨーグルト 1~2個

**毎食色々摂りましょう**

抗がん剤治療を行うにあたって患者さんに伝えたい

# “食べる”心構え（基本姿勢）

- 無理をしない
- 食べられるときに食べる
- 食べたいもの、喉越しが良いものを口にしてみる
- +αできそうな工夫を試してみる  
（栄養補助食品を試すなど）←

重度の体重減少  
またはそう予想される場合

治療中は栄養のため、体力のためにと食べることが「義務感」になりかえって食べることが苦痛になりがち。

まずは、

**気分の良いときに食べられるものを食べる！**

治療と治療の間では体力維持・回復のため期間しっかり食べる。



# 体調に応じて柔軟に・・・

## ■ 少量しか食べられない時の食べる『優先順位』

- ①主食＋主菜
- ②果物や乳製品は上手にエネルギー・たんぱく質・水分の補給に役立てる
- ③野菜は無理せず（エネルギーが低い）

**POINT**  < 飢餓状態・脱水にならないために！ >  
エネルギー、たんぱく質、水分補給

※食事が食べられなければ水分は大幅に不足します。  
食前は避けこまめに水分補給！

# 調理が苦手、準備が大変なとき アイデア広がる①～時間と財布にも優しい～



さんま缶の簡単青菜和え



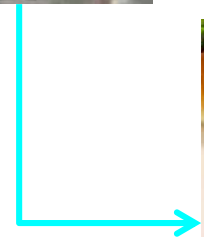
さばカレードック  
※日々歩No.8掲載



さば味噌ちゃんちゃん焼き



爽やかさばブルスケッタ





# 調理が苦手、準備が大変なとき アイデア広がる②～味付け簡単～



鮭マヨネーズ焼き  
(市販鮭塩焼＋マヨネーズ＋おろしにんにく)



レンジ豚キムチ  
(豚小間＋キムチ＋貝割れ大根)

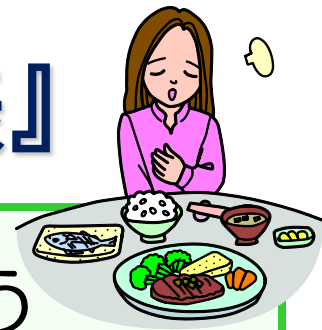


お刺身焼き  
(刺身＋ネギ＋ごま＋焼肉のたれ)

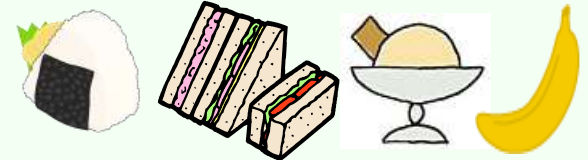


耐熱容器

# 症状別①『吐き気・嘔吐・食欲不振』



- ① 量を控えめに頻回に分けて摂りましょう
- ② 体調の良い時間帯に食べましょう
- ③ 消化の良い食品を中心に摂りましょう
- ④ さっぱりと食べられるメニューにしましょう
- ⑤ 口当たりの良いものを選びましょう
- ⑥ くさみを消す、冷ます等 “におい” を抑える
- ⑦ いつでも食べられるよう食べやすいものを準備しておきましょう
- ⑧ こまめな水分摂取を心掛ける





## 症状別②『口内炎』



### ① 刺激を避けましょう

- 濃すぎる味…濃い味付け、塩味の強いスープ等
- 強い酸味…酢の物、柑橘類(みかん、グレープフルーツ)等
- 強い香辛料…辛子、わさび、生姜、山椒、胡椒等
- 熱い・冷たい物…人肌程度に温度を調整しましょう
- 固い物…生野菜、野菜の茎、根菜類、種実類、煎餅等
- 口にはりつくもの…のり、芋類、もち等
- アルコール飲料

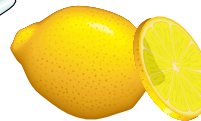
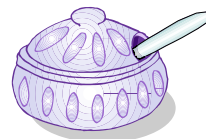
② 簡単につぶせるやわらかい形態にしましょう

③ 水分の多いなめらかな料理にしましょう

④ 口腔内の乾燥を防ぎ清潔に保ちましょう



# 症状別③『味覚障害』



## ① 味覚変化がある場合は色々な味付を試してみる

- 塩味や醤油が苦い→甘味・酸味を利用する
- 好みの味に調整可能な料理選択→ドレッシング、かけ醤油、香辛料
- 肉・魚類が錆臭い→アク抜き・臭味抜きを十分にするなど

美味しさ  
の要素

塩味

甘味

酸味

苦味

旨味

コク

香り

食感

彩り

温度

旨味・コク・香り・食感・  
彩り・適温等の味以外の  
要素も工夫しましょう

## ② 口腔内の乾燥がある場合は、水分を添えたり、なめらかな料理を選びましょう

- お茶や汁物を食事に添える
- あんかけ料理、シチュー、マヨネーズ和え、ゼリー寄せなど

## ③ スプーン等金属製の食具で苦味を感じる場合はプラスチック・木製、陶器等に変えてみましょう

## 症状別④『下痢』



- ① 刺激の強い食品は避けた方が良いでしょう  
(症状② 口内炎の記載と同じ)
- ② 温かく、消化の良い食品を中心に摂りましょう
- ③ ゆっくり良く噛んで食べるようにしましょう
- ④ 腸内環境を整える乳酸菌食品・水溶性食物繊維の摂取を心掛けましょう
- ⑤ 水・スポーツ飲料など水分の補給をこまめにしましょう (水分が摂れない場合は病院にご相談下さい)

# 食欲不振のためのお食事例（参考：当院）



柏の葉A食 さっぱり食



柏の葉B食 やわらか食



柏の葉C食 取り置き食



柏の葉D食 フルーツ食





# 栄養補助食品の利用について

“少量でも効率良く” 栄養強化を図ることの出来る『**栄養補助食品**』を利用するのも一案です。

※ 利用方法・購入方法等は、栄養士にご相談ください



入手しやすい



鉄や亜鉛など微量元素補給飲みやすい



糖質調整

ソースの種類で味にバリエーション！



医薬品(処方)



コンビニにもあり



BCAAが多く筋肉の分解を防ぐ効果



嚥下配慮したゼリータイプ

エネルギー・蛋白質・糖質・脂質・塩分・カルシウム・鉄・亜鉛・BCAAなどが補給できます

# 情報提供

柏の葉料理教室について等



《柏の葉料理教室開催場所》

柏の葉キャンパス駅から徒歩2～3分

ららぽーと柏の葉北館3階

京葉ガス料理教室 My Leafs 柏の葉





# 『柏の葉料理教室』の開催

## 副作用症状に応じた症状別料理提案

『柏の葉料理教室』は、院外で開催している教室です。  
がん患者さん・ご家族は、どなたでもご参加頂けます。

- 毎月 第2・4水曜日 (都合により変更あり)
- 12:00 ~ 14:00 (受付開始11:50より)  
※ 昼食を摂る形式となります
- 参加費：1人 600円 (食材料費として)

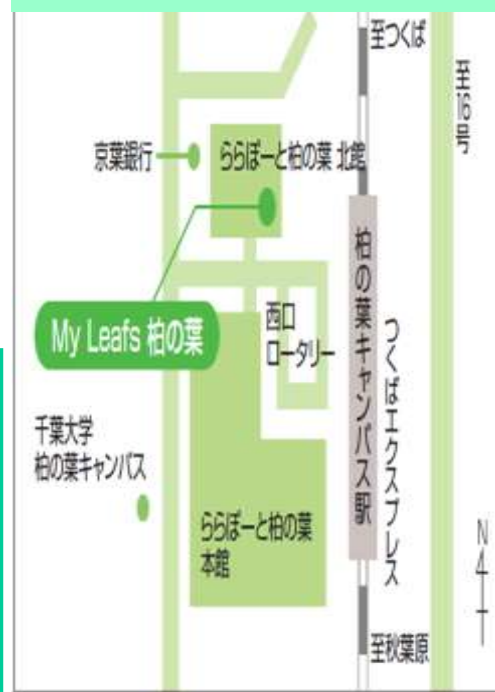
### ①お申込み・お問い合わせ

国立がん研究センター東病院

栄養管理室

Tel 04-7134-6909 (平日 9:00~17:00)

### 《開催場所地図》



毎回のテーマや開催日は、右の院内ポスター(エントラスホールエスカレーター下、外来・病棟掲示板)、当院のホームページ等でご覧いただけます。



# これまでに紹介したお食事 ①



**吐き気・嘔吐** (さっぱり・臭いを抑える・口当たりよい)



**食欲不振** (体調の悪い時の食事の工夫)



**味覚変化** (甘・塩・酸・旨・風味等味の食べ比べ)



**口内炎・食道炎** (軟らかい・滑らか・刺激少ない)







# これまでに紹介したお食事 ②



**貧血** (鉄分・蛋白質の摂取とビタミンCの食べ合わせ)



**便秘** (豊富な食物繊維と乳酸菌で快適なお通じ)



**消化器術後** (消化の良いメニュー、高栄養のおやつ)



**下痢** (お腹に負担をかけないメニュー)



# 情報発信

## 『過去の柏の葉料理教室レシピを紹介しています』

国立がん研究センター東病院ホームページでは、柏の葉料理教室のご紹介・過去開催分の資料・レシピを掲載しています。

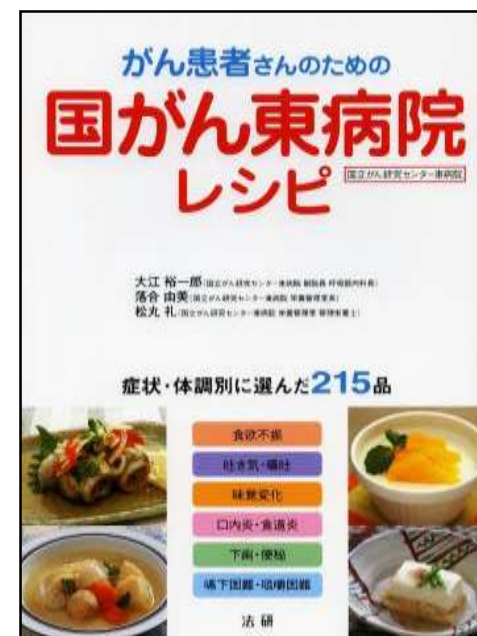
柏の葉料理教室 がん

検索



## がん患者さんのための 『国がん東病院レシピ』

『柏の葉料理教室』で紹介し、好評だった  
“全215品”を掲載しています。



# 『こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ』

当院主催「柏の葉料理教室」のメニューも掲載！！



毎日新聞で  
紹介されました。  
2017.8.18(金) 毎日 夕刊

食事の準備が負担、調理が苦手な方向け。家族もたまにはお休みしたいとき。市販食品や惣菜を活用した簡単メニュー。

公益財団法人 がん研究振興財団より発刊販売されています。 1部500円送料込

※一般書店での販売はございません。

詳細は 「公益財団法人 がん研究振興財団」ホームページ

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

電話 03-6228-7297