



がん診療相談室・がんサロン『ゆい』たより 秋号 令和5年10月

記録的な猛暑となった夏がやっと？終わり、秋の気配を感じるようになりました。
食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・ 疲れた身体をリセットし体力を落とさないためにも
「よく食べて よく寝る 適度な運動」を心がけたいですね。

がん治療中の食事について・・・ 「栄養相談を受けてみませんか？」

東北大学病院 栄養管理室
がん病態栄養専門管理栄養士 佐々木 まなみさん

私たち管理栄養士は、医師の指示のもとに栄養食事相談を通して、がん患者さんの食事や栄養のサポートを行っています。がん患者さんからは、「がんと言われてから、何をどんな風に食べたら良いのかわからなくなった」、「抗がん剤が始まったら食べられなくなるんだよね…」といった、がん治療前・治療中の食事に関するお悩みを伺うことが多いです。今は、がん患者さん向けの本がたくさん出版されていますし、SNS などを中心にがん患者さんの食事に関しては多くの情報が溢れています。栄養食事相談を行う中で、時には「良かれと思って食べていたものが、お腹に負担をかけてしまうものだった」という事もあります。

一部の情報に流されず、是非正しい食事や栄養についての情報を手にしていただきたく、今回は広くがん患者さんの食事について記載されている冊子と、ホームページをご紹介します。ご覧になってみていただけますと幸いです。

- ① がんと食事について、症状別の食事の工夫が分かりやすく解説されています。
国立がん研究センター. “がんと食事”. がん情報サービス. 2023年03月28日.
<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylif/index.html> (参照 2023-9-7).
- ② がん体験者の食事について既製品や冷凍食品をアレンジしてつくるレシピが、無料でダウンロードできます。
公益財団法人 がん研究振興財団. “刊行物: がんサバイバーのためのかんたんレシピ 2022”. 公益財団法人 がん研究振興財団.
<https://www.fpcr.or.jp/pamphlet.html> (参照 2023-9-7).



現在、当院の化学療法センターでは、はじめてセンターで治療を受ける患者さんを対象に、管理栄養士による栄養食事相談を行っています。「食欲がない」、「便秘をしている」、「なんだか味がわからない」、「お腹が張って食べられない」など、“食べられない”理由は、患者さんお一人おひとり違っています。“食べられない”理由を探っていくと食べられるようになるためのヒントが見つかるかもしれません。

センターで治療を受けていない患者さんでも、食事や栄養についてのお困りごとがありましたら、主治医の先生に栄養食事指導を受けてみたいとご相談ください。

「なんにも食べたくない時の、フルーツシャーベット」

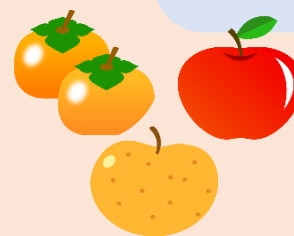
がん治療中でも果物なら食べられるという患者さんは多いです。ひと手間加えて季節のシャーベットに挑戦してみるのはいかがでしょうか。

- 材料
- ぶどう(今回は今が旬スチューベン使用) 1房
 - レモン汁 少々



- 作り方
- ・ぶどうを房から取って、よく洗う
 - ・皮ごとミキサーにかけて、ザルで濾し、褐変防止にレモン汁を振り入れる
 - ・ジッパー付きの袋に入れて空気をぬきながらジッパーを閉め冷凍庫へ
がっちり固まる前に袋の上から揉みほぐしながら凍らせると、ふんわり出来上がる

リンゴや梨、柿は皮や種を除いてからミキサーにかけると食べやすいです。お好みで砂糖を少し足してもいいですね。



茶話会を再開しました！

新型コロナウイルスの蔓延に伴い中止していた対面での茶話会を7月から再開しました。今年度は奇数月の開催を予定しています。9月は6名の患者さんが参加。先輩患者さんやファシリテーター(進行役の患者さん)が聞き役となり「どんな食事をしたらよいか?」、「採血データを見て一喜一憂してしまう」という気付きについて、自分の経験を踏まえいろいろアドバイスをしてくれました。「何を食べても大丈夫。大事なことはバランス良く食べること」、「食事を考えて作ってくれる家族に感謝ですね(拍手)」、「私の検査表もHとLのオンパレード」、「医師が何も言わないならあまり気にしないで良いと思う」、「チェックがない人なんていない」 などなど、笑いもあり穏やかな時間が流れていました。

次回は11月15日(水)14時～。詳しくは相談室の掲示板、

[がん診療相談室\(がん相談支援センター\)がんサロン『ゆい』](https://ganjoho.jp/public/support/dietarylif/index.html) | [東北大学病院 \(tohoku.ac.jp\)](https://tohoku.ac.jp) でご確認ください。

皆様のご参加をお待ちしております。

