

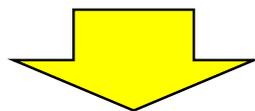
2024年10月19日
大阪市立総合医療センター 小児医療センター
令和6年度小児がん看護研修

がん治療中の食事の工夫

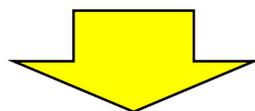
管理栄養士 八田茜月

小児がん治療の栄養管理

化学療法や放射線治療の副作用により経口摂取不良となり、
栄養管理されている病院食はほとんど摂取できないことが多い



成長に必要な栄養が摂取できない
体重減少、体力低下に繋がる



個々の患者の治療や副作用に合わせた食事の工夫が必要

小児がん治療の栄養方針

- ① つらく長いがん治療の中でできるだけ口から食べる楽しみを維持するための工夫を行う
- ② 化学療法や放射線治療により経口摂取が困難な場合は、静脈栄養や経腸栄養を検討し低栄養を防ぐ
- ③ 治療による食思不振が改善したら、治療後の食生活を見据えて栄養バランスの良い食事摂取ができるよう指導していく

食事は大切、でも無理にすすめない

病気による心配や不安、治療の副作用、生活環境の変化

+

「食事を頑張って食べないと」



食べるのが辛くなってしまう

体の調子や副作用の症状に合わせて
食べられるものや食べられるような工夫を一緒に探す



がん治療の副作用に対応した食事の工夫

- ① 食欲不振・悪心・嘔吐
- ② 味覚障害
- ③ 口の中や喉の痛み

がん治療の副作用に対応した食事の工夫

- ① 食欲不振・悪心・嘔吐
- ② 味覚障害
- ③ 口の中や喉の痛み

① 食欲不振・悪心・嘔吐

がんの治療で起こりやすい副作用の1つで、体重減少や筋力低下に繋がる

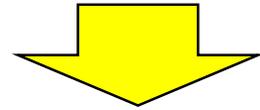
★食事の工夫★

- ・ 消化に良いものを選ぶ
- ・ 少量頻回食
- ・ においや温度を調整する
- ・ 栄養補助食品を取り入れる

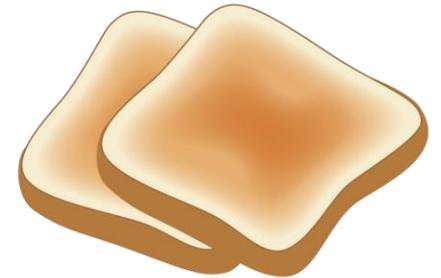
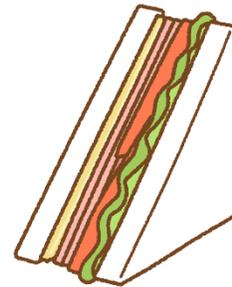


食欲不振・悪心・嘔吐～消化に良いものを選ぶ～

食べたものが胃の中にとどまっていると
吐き気、悪心、嘔吐が起こりやすい



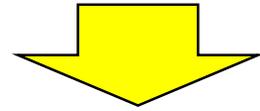
○炭水化物を多く含む食品は消化が早く、胃にとどまっている時間が短い



×脂質の多い食品は消化に時間がかかり、負担がかかる

食欲不振・悪心・嘔吐～少量ずつ食事回数を増やす～

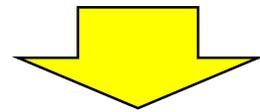
一度に多くを食べようとせず少量ずつ小分けにし
数回に分けて食べる



さっぱりとして食べやすい、冷奴やプリン、ゼリーなどがおすすめです

実際は！？

口当たりの良いものを食べていたり
食べれる時間が不規則、いつ何が食べられるかわからない
患者さんをよく見かける

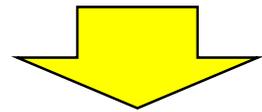


ゼリー、プリン、ヨーグルトなど口当たりがよく
置いておけるものを提案



食欲不振・悪心・嘔吐～においや温度を調整する～

調理時や配膳時において不快感や満腹感を感じてしまう



温かいものでおいを感じやすいため、
湯気の出ない温度のものを選ぶ



冷たい麺や果物など
冷たい温度のもの

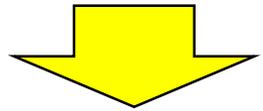


調理時のおいを減らすために
レトルトを使用



食欲不振・悪心・嘔吐～栄養補助食品の活用～

食事が十分に摂れないときに栄養を補ってくれるもの
お菓子や少量の食事よりも、少量でエネルギーやタンパク質が摂取できる



患者に合う味・形態のものを聞き取りながらすすめる

さっぱりしたものや、甘すぎない栄養補助食品もある
ゼリーやアイス、ドリンクなど食べやすい形態や味に合わせて提供する

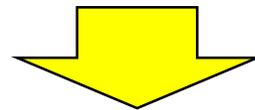


実際は！？

小児の場合

栄養補助食品を摂りすぎると過剰摂取の可能性もある！

摂取量を見ながら適切な量を提案することが必要



食事調整を優先に、摂取可能な量を提案する



がん治療の副作用に対応した食事の工夫

- ① 食欲不振・悪心・嘔吐
- ② **味覚障害**
- ③ 口の中や喉の痛み

② 味覚異常

化学療法や放射線治療を受けることで、味が分かりにくい、味が
ない、苦く感じる、金属のような味など味覚に障害が出る

★食事の工夫★

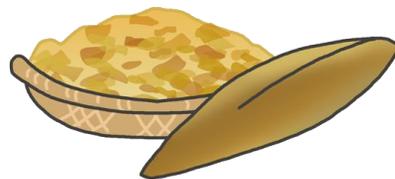
- ・ 味の感じ方によって調理方法を変える
- ・ 亜鉛を多く含む食材を摂取する



味覚異常～味の感じ方によって調理方法を変える～

★塩味、醤油が苦く感じる場合

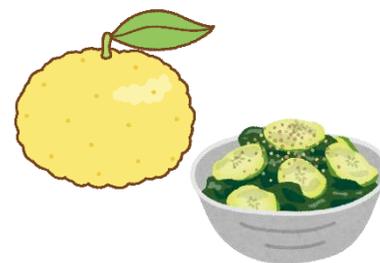
・食塩を控え、出汁を効かせる
→うまみを生かした料理



・香り、刺激を与える
→香辛料や香味野菜を取り入れる



・酢や柑橘類、甘味を取り入れる



・醤油は苦みを感じやすいので、和食よりも洋食の方が食べやすいことがある

味覚異常～味の感じ方によって調理方法を変える～

甘味を強く感じる場合

- ・ 砂糖・みりんなど甘い調味料を控える
- ・ 酸味を効かせる、酸味のある料理を選ぶ
→梅干し・酢・柑橘類で酸味を効かせる
- ・ 香辛料、香味野菜を使用し味にアクセントをつける



味覚異常～味の感じ方によって調理方法を変える～

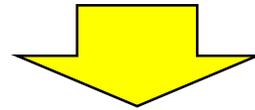
味を感じない場合

- ・ 塩味だけ、酸味だけなどシンプルな味付けを選ぶ
- ・ はっきりさせた味付けを選ぶ
→ソースやケチャップを使った味付けにする
- ・ 温度は人肌にする
→味覚は体温に近い温度で、最も感じやすい



実際は！？

小児では香辛料や酢の物は好まない子もいる
また和食中心で食塩量を調整された病院食より、
ハンバーガーや牛丼など味のはっきりしたものを
持ち込んでいる患者さんをよく見かける



1 品食などいつもと違うメニューの提案



当院の食欲不振食

— 食欲不振対応食 —

2024/05/29更新

カレー（甘口） ★熱処理対応あり		グラタン ★熱処理対応あり		お茶漬け ★熱処理対応あり		スープA ★熱処理対応あり		スープB ★熱処理対応あり		果物盛合せ *毎回異なります。					
															
カレー（甘口）		グラタン		鮭と梅干		パンプキンスープ		コンソメスープ		バナナ	キウイ	マンゴ	オレンジ	リンゴ	
エネルギー (Kcal)	429	エネルギー (Kcal)	325	エネルギー (Kcal)	230	エネルギー (Kcal)	236	エネルギー (Kcal)	224	エネルギー (Kcal)	42	20	20	11	21-32
たんぱく質 (g)	13.9	たんぱく質 (g)	10.9	たんぱく質 (g)	6.5	たんぱく質 (g)	7.5	たんぱく質 (g)	7.1	たんぱく質 (g)	0.5	0.4	0.2	0.3	0-0.1
脂肪(g)	13.3	脂肪(g)	12.9	脂肪(g)	3.9	脂肪(g)	4.9	脂肪(g)	4.1	脂肪(g)	0.1	0.1	0	0	0.1
炭水化物 (g)	65.0	炭水化物 (g)	40.9	炭水化物 (g)	43.8	炭水化物 (g)	40.6	炭水化物 (g)	39.0	炭水化物 (g)	10.1	5.4	5.1	2.5	6.2-9.3
冷やしめん ★熱処理対応あり						焼きそば ★熱処理対応あり		パスタA ★熱処理対応あり		パスタB ★熱処理対応あり		パンセット			
															
朝食：細うどん		昼食：ひやしそうめん		夕食：うどん		焼きそば		ナポリタン		明太子ソースパスタ		たまごサンドイッチ			
エネルギー (Kcal)	172	エネルギー (Kcal)	248	エネルギー (Kcal)	176	エネルギー (Kcal)	521	エネルギー (Kcal)	271	エネルギー (Kcal)	269	エネルギー (Kcal)	319		
たんぱく質 (g)	6.2	たんぱく質 (g)	8.5	たんぱく質 (g)	6.3	たんぱく質 (g)	7.6	たんぱく質 (g)	6.4	たんぱく質 (g)	7.2	たんぱく質 (g)	7.8		
脂肪(g)	1.6	脂肪(g)	1.9	脂肪(g)	1.7	脂肪(g)	25.0	脂肪(g)	5.9	脂肪(g)	7.7	脂肪(g)	7.9		
炭水化物 (g)	35.6	炭水化物 (g)	51.4	炭水化物 (g)	36.6	炭水化物 (g)	64.7	炭水化物 (g)	46.8	炭水化物 (g)	40.9	炭水化物 (g)	56.2		

果物缶（みかん）※汁込み ★熱処理対応で使用		果物缶（ミックス）※汁込み ★熱処理対応で使用		
	エネルギー (Kcal)	98	エネルギー (Kcal)	93
	たんぱく質 (g)	0.6	たんぱく質 (g)	0.4
	脂肪(g)	0	脂肪(g)	0
	炭水化物 (g)	24.3	炭水化物 (g)	12.8

注意：写真のメニューの栄養価です。

*果物・ジュース・ゼリーの種類の違いにより、栄養価にも多少の差が生じる場合があります。

*禁止食品のある方は選べません。

*パンセット、果物盛合せ以外は熱処理対応可能で食事オーダーから入力できます。

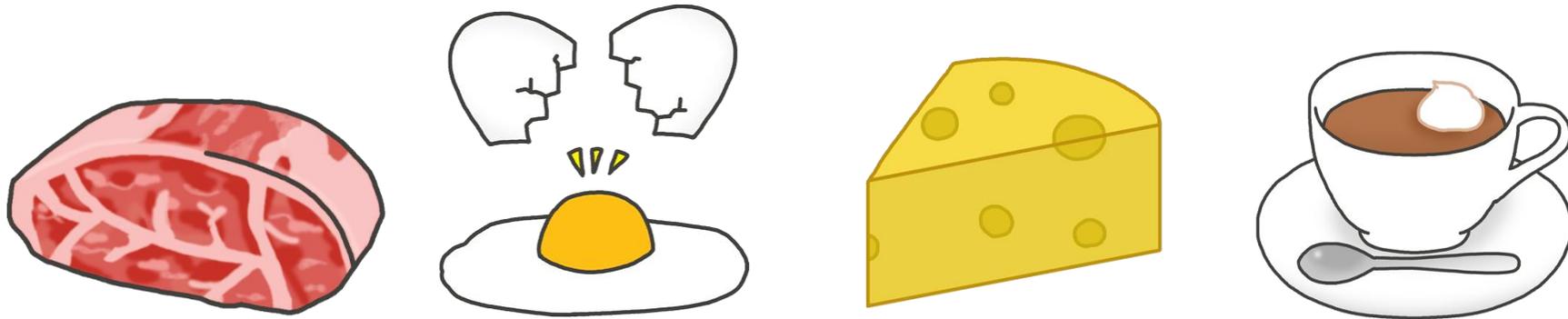
*果物缶は補助食品として提供可能です。病棟担当栄養士までご連絡ください。

★入院中の食事は医学的管理のもと、疾病治療に資することを目的としております。

嗜好のみによるオーダーは避けてください。

味覚異常～亜鉛を多く含む食材を摂取する～

味蕾の中にある味細胞の再生に必要な**亜鉛**を多く含む食材を摂取する



牛・豚肉の赤身肉や卵（卵黄）、チーズ、ココアなど
亜鉛が含まれる栄養補助食品も必要に応じて摂取してみましよう

がん治療の副作用に対応した食事の工夫

- ① 食欲不振・悪心・嘔吐
- ② 味覚障害
- ③ **口の中や喉の痛み**

③ 口の中や喉の痛み

口の中や喉の粘膜が荒れると食べ物がしみたり、痛みで飲み込みづらくなる場合がある

★食事の工夫★

- ・ 水分の多い食事にする
- ・ 固形の食べ物はとろみをつけて飲み込みやすくする
- ・ 食べやすい形態にする
- ・ 刺激の強いものは避ける
- ・ 温度に注意する



口の中や喉の痛み ～水分の多い食事を選ぶ・とろみをつける～

水分が多く、口当たりの良い食事を選ぶ

パサつくものや、乾燥している食品は飲み込みにくく、口や喉を傷つけてしまう→軟らかく水分があり、口当たりの良いものを選ぶ



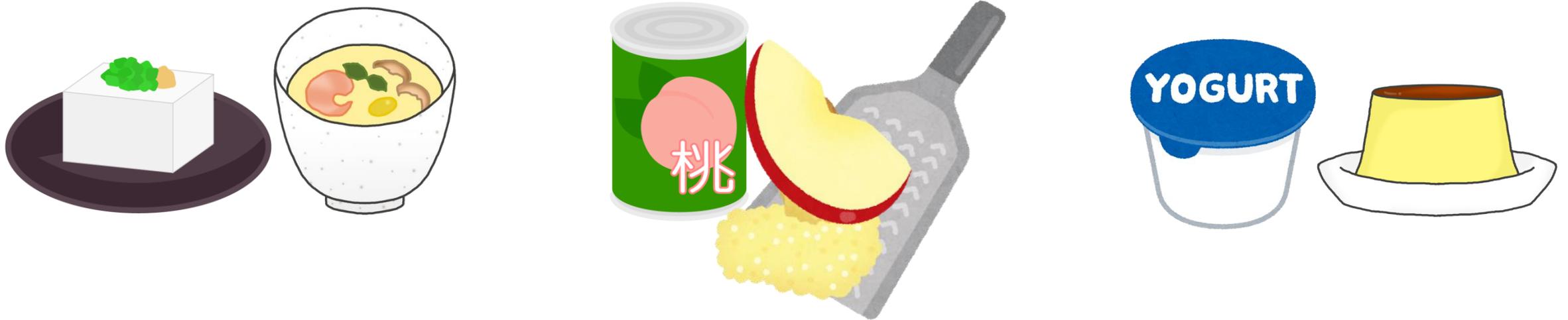
ご飯→雑炊、パン→スープに浸して食べる、揚げ物や炒め物→シチューや汁物に肉や魚を入れる料理に変えることで口当たりがよくなる

固形の食べ物はとろみをつけて飲み込みやすくする

煮汁にとろみをつける（あんかけ料理）と飲み込みやすくなる

口の中や喉の痛み～食べやすい形態を選ぶ～

痛みが強く、噛むことが難しい場合は、刻む・柔らかく煮込む、ミキサーにかける、すりおろすなどし食べやすい形態にする



冷奴や茶碗蒸し、缶詰、すりおろしたリンゴ、ヨーグルトなど

口の中や喉の痛み ～刺激の強いものは控える・温度に注意する～

刺激の強いものは控える

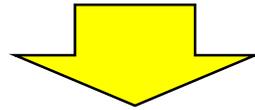
香辛料や酢、柑橘類など刺激の強いものは控え薄味の味付けに

温度に注意する

熱すぎるものや冷たすぎるものは症状を悪化させる場合があるため、熱いものは人肌に、冷たいものは室温、または口の中でゆっくり溶かしながら食べる

実際は！？

周りの環境や食事内容に特別感があると食べる場合がある



食育イベントの開催
遠足など複数人で食べる



小児科向けのイベント

- ・夏まつりやハロウィンの時期に特別なおやつを提供

- ・小児科の遠足でお弁当を提供

→ 普段病院食はあまり摂取できていなかった子も、この日は全量摂取できていた！

- ・食育イベントを開催

→ オンラインで厨房探検を行ったり、今年から対面の食育イベントを再開

→ 作っている様子を見た後は、摂取量が増えていた子がいた！

実際は！？

病院食がすすまない
何が食べられるかわからない
そもそも食事が全く摂れない

持ち込みのハンバーガーや
牛丼は食べれる
お菓子だったら食べられる



成長や治療を行っていくために必要な栄養が不足している

実際は！？

病院食がすすまない
何が食べられるかわからない
そもそも食事が全く摂れない

持ち込みのハンバーガーや
牛丼は食べれる
お菓子がたら食べられる

介入していききたい！！



成長や治療を行っていくために必要な栄養が不足している

もしこんなことがあったら・・・

病院食すすんでないな・・・
持ち込み食は食べているけど、
それだけで栄養は足りている
の・・・？

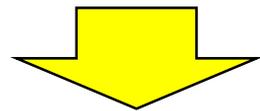
全然食べれていないけど、点
滴からの栄養も入ってないけ
どいいの・・・？



病棟の管理栄養士に相談してください！

管理栄養士ができること

- ・ 食事摂取状況や、食べにくさの原因の聞き取り
- ・ 副作用や治療による症状に合わせた食事形態や内容の調整
- ・ 栄養補助食品などを活用し、必要な栄養量を確保する
- ・ イベントで特別な食事を提供



必要な栄養量の確保
食べられないつらさの軽減



NSTができること

- ・ NSTチームでは医師、看護師、薬剤師、管理栄養士が対象の患者さんの栄養管理について週1回カンファレンスし、回診しています
- ・ 摂取栄養量の評価、必要栄養量の検討、患者さんへの聞き取り、食事内容の調整、経腸栄養や経静脈栄養のメニューを提案しています



多職種でできること

小児がんの患者さんの栄養管理、食事調整には
普段患者さんと関わっている看護師さんや多職種のみなさんの協力が
必要だと日々感じています

本人の性格や、話していたこと
聞き取りやすいタイミング、食べやすいタイミング
普段の食事の好みなど、色々な情報をもらえると嬉しいです

ご清聴ありがとうございました

