



がん患者コミュニティサロン通信 No.7

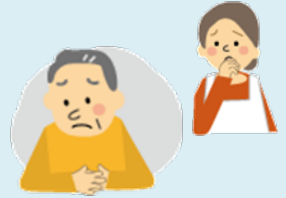
がん患者コミュニティサロンの学習会報告



4月のサロンからミニミニレクチャーと称して学習会を開催しています。4月・5月・6月は平川栄養士からの講義でした。食事に関しては皆さんの関心が高く、毎回のサロンの話題に上ります。その度に「こんな工夫をしているよ」とアドバイスをもらいながら、家で実行したりしています。今回は、講義の内容から一部抜粋してみました。これからも色々な取り組みをして行きたいと考えています。一緒に参加してみませんか？

がん化学療法中の食事メニューを考える

- ・外来化学療法を受けている患者さんの食事内容を調査し、入院中の患者さんにも生かせる食事内容の充実を考えてみた。
- ・調査からは「食欲低下」「何が食べられるのか」と悩む様子が感じられる。
- ・作る人も何を食べさせたらいいのか、毎日・毎食悩んでいる。



Aさんの食事のメニュー

{朝食}・ご飯、味噌汁(きのこ・豆腐)、納豆、トマトと大根おろし、梅漬け、果物
 {昼食}・お茶漬け、煮魚、胡瓜漬、果物ジュース(食欲がない時はあんこ菓子)
 {夕食}・お粥、野菜ときのこの炒め物、和え物、梅漬け、果物(パイナップルの缶詰)



間食について

調査した中でみなさんが食べていたもの

飲み物	コーヒー・カフェオレ・調整豆乳・ヨーグルト・牛乳・ヤクルト ファイブミニ・飲むゼリー・マンゴージュース・野菜ジュース
菓子類	菓子パン・調理パン・ロールケーキ・シュークリーム・あんこ菓子・せんべい・フルーツゼリー・プリン・アイスクリーム
果物	バナナ・さくらんぼ・トマト

一度にたくさん食べるのではなく、豆乳なら小さいものを、お菓子なら半分か3分の2の量で加減して食べてください。

食事で気を付けている事柄として

- ・ご飯にはふりかけやカレーをかけて食べる
- ・主食をパンや麺にする、またはご飯をおにぎりにする
- ・一食の量を少なくして、間食を摂る
- ・食材を細かくきざみ、やわらかく煮る
- ・普段より味付けを濃くしている
- ・さっぱりしているものや冷やした料理を多くする
- ・おひたしや生野菜を多くする
- ・自家製野菜ジュース



食事内容調査項目

- 主食のみを半分にする
- 主食をおにぎりにする(大・小)
- 主食を麺にする(温・冷)～昼と夕のみの対応
- 毎食{梅干し・漬物}をつける
- あんかけ料理を除く
- 牛乳の代わりに・・・{ポカリスエット・フルーツジュース・ヨーグルト・乳酸菌飲料}
- 主食がお粥の場合でもカレーをつける
- 全体を半分量にする



みなさん、自分ではどうかな?とチェックしてみてください。

食事内容調査の結果からわかったこと

- ① 1食の量を減らし、補食をする
- ② 主食の形態や種類を変える
- ③ 味付けを濃くする
- ④ さっぱりした、冷たい料理を取り入れる
- ⑤ 汁物を具沢山にする
- ⑥ 季節の野菜を豊富に取り入れている
- ⑦ 調理方法がシンプルである
- ⑧ 外食を利用する



皆さんが口に合うものだけ選んでいるのではなく、不快な症状を抱えながらも、栄養のバランスを考えて食べるように努力している姿がうかがえました。

これからも困ったことがあれば遠慮なく相談支援センターに相談してください。
栄養士と連携を取りながら一緒に考えます!

コミュニティサロン日程 9月13日、10月11日、11月8日
10:00-12:00 多目的ホール