



がん患者さんとご家族の集う場所



# がんサロン「ハーモニー」

## 第7回が終了しました

- ♪開催日 平成28年11月16(水)
- ♪時間 午後2時～3時半
- ♪場所 病棟10階デイルーム
- ♪テーマ 『食事がとれない時の工夫』
- ♪参加者 41名

途中の出入りは自由で、  
どなたでもご参加できます。

予約は不要です。

安心して体験を語り合える  
がんサロン。

ご参加お待ちしております。

### 食事の工夫①：食欲がない

手まりちらし寿司

- ・ご飯＋市販のすしの素＋炒り卵＋カニかま
- ・ご飯＋すし酢＋ひじき煮など煮物
- ・ご飯＋すし酢＋甘酢生姜＋いなり揚げ



#### ✓ポイント

- ・一口サイズにラップで包んでおくことで好きな時に食べることができます
- ・具は市販の物や冷凍食品を使用すると手間をかせげず用意できます

### 食事の工夫②：気持ち悪い・吐く

さっぱりとした、やわらかいもの

- ✓胃への負担を少なくする  
においを少なくする、冷たくする  
→ シリアル食品、サンドイッチ、果物、ゼリー、スープ
- ✓少量頻回食  
→ 海苔巻き
- ✓食事を準備する環境に配慮する  
→ レトルト食品やインスタント食品、冷凍食品など市販の惣菜を利用し、調理時間を短縮



食べられるときに  
食べられるものから  
食べましょう。  
食事がとれない時の症状を知り、  
準備しましょう。

### 食事の工夫③：口内炎

刺激が少なく、飲み込みやすいもの

- ✓塩味・酸味・辛味を控える
- ✓熱いものを控えて冷ます
- ✓食事に汁物・飲物をそえ、喉通りをよくする  
→ 冷ましたお粥、スープ、ポタージュ、ゼリー・飲料



### 食事の工夫④：下痢

スープジャーで作るお粥



#### 鮭のお粥

- ・白米 大さじ2
- ・鮭フレーク 大さじ1
- ・昆布茶 小さじ1

- ① スープジャーに白米を入れる。
- ② 熱湯を注いで1分温め、湯を捨てる
- ③ 鮭フレークと昆布茶を入れ熱湯を注ぎ蓋をする。3時間後が食べごろ

#### たまごのお粥

- ・白米 大さじ2
- ・市販の卵スープの素 1人前
- ① スープジャーに白米を入れる
- ② 熱湯を注いで1分温め、湯を捨てる
- ③ 卵スープの素を入れ、熱湯を注ぎ蓋をする。3時間後が食べごろ



19

### 食事の工夫④：味覚異常

玄米スープ

玄米茶用の玄米を使用したスープ  
味が違って感じる患者さんにも飲みやすい



#### 【材料】

- 「炒り玄米」40g
- 昆布 10cm角、梅干し 1個、水 1L

#### 【作り方】

- ① 材料全てを鍋に入れて加熱する  
煮立つまでは中火、煮立ったらふつふつ煮立つ程度に火を弱め30分ほど炊く
- ② ①をただちにこす

\*「炒り玄米」はがんとむきあう会にて販売 17



ミニレクチャー：『食事がとれない時の工夫』

講師：古一 素江 管理栄養士 資料スライドより引用

がん相談支援センター作成