

2026年6月10日 がん患者サロン「チューリップの会」

「食べる力」を生きる力に

～今日から始める、体に優しい食事の工夫～



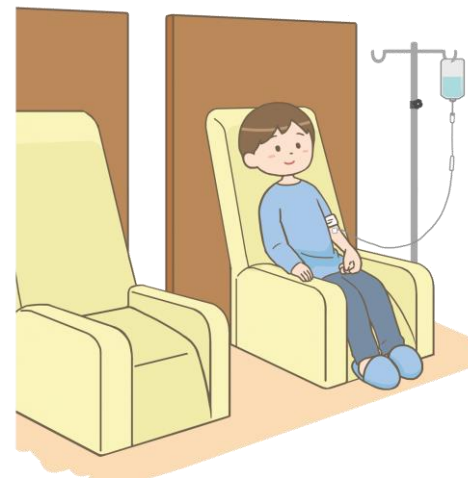
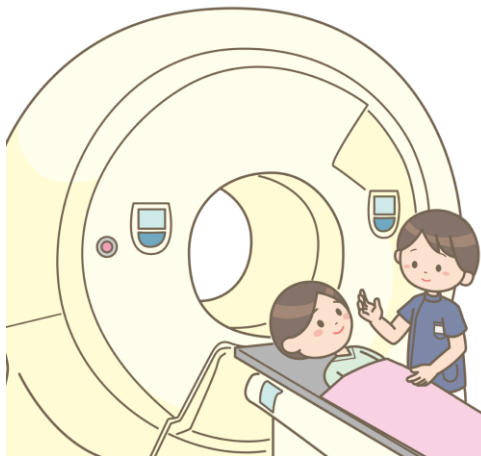
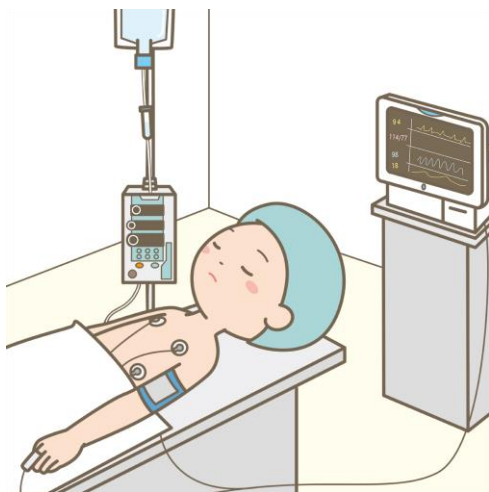
本日の内容

1. がんと栄養の関係
2. 栄養状態がなぜ大切か
3. 基本的な食事の考え方
4. 食事バランスのポイント
5. よくある質問



がんと栄養の関係

- ・ がんになると体は多くのエネルギーを使います
- ・ 治療でも体力を消耗します
- ・ 食事量が減ると体重や筋肉が減りやすい
- ・ 栄養状態は治療や回復にも影響します



低栄養、体重減少の原因

治療に伴う栄養障害

がん関連性体重減少

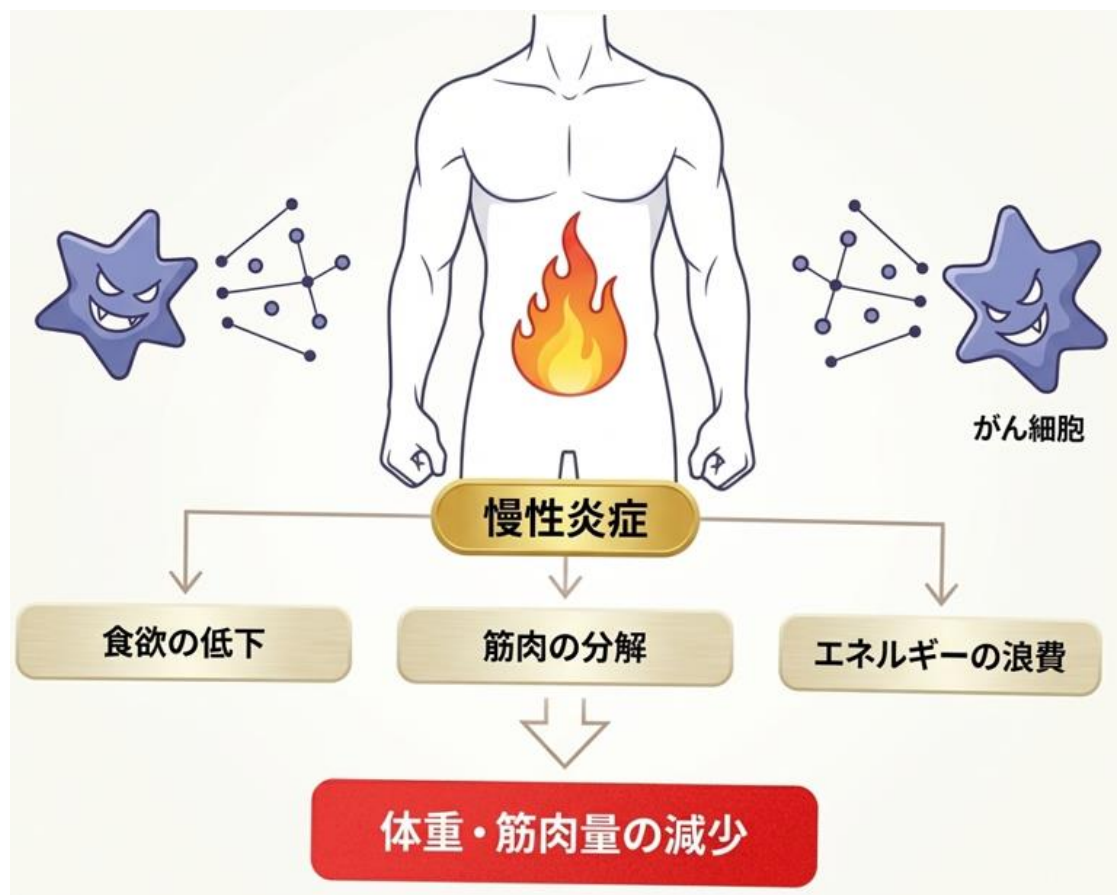
治療の副作用
手術侵襲
心理的要因

がん特有の病態

がん誘発性体重減少

炎症による
代謝異常

がんにおける炎症



がん患者さんの体重減少

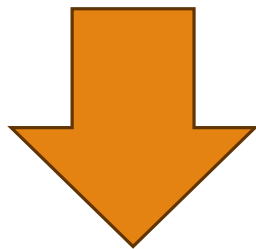
がんの診断時すでに約半数が体重減少



治療が進むと最終的には8割以上が体重減少

栄養状態が良いと

- ・ 体力を保ちやすい
- ・ 治療の副作用に耐えやすい
- ・ 回復が早くなる
- ・ 生活の質（QOL）が保たれる



体重と筋肉を守ることが大切

基本的な食事の考え方

- 完璧な食事を目指さなくてよい
- 食べられることが大切
- 食べられるときに食べる
- 好きな食べ物も大切



食事の基本バランス

主食：ごはん・パン・麺

主菜：肉・魚・卵・大豆

副菜：野菜・きのこ・海藻 + 果物・乳製品



主食(炭水化物)の役割

- ・ 体を動かすエネルギー源
- ・ ごはん、パン、麺類など
- ・ 食事量が減るときも少量はとる



主菜(蛋白質)の役割

- ・ 筋肉や体を作る栄養
- ・ 肉、魚、卵
- ・ 豆腐、納豆
- ・ 牛乳、ヨーグルト



副菜（野菜や果物）の役割

- ・ 体の調子を整える
- ・ ビタミンやミネラル
- ・ 食事に少しずつ取り入れる

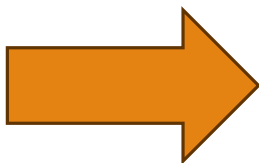


食欲がないときの工夫

- ・ 少量を回数多く
- ・ 食べたいものを優先
- ・ 冷たい食事が食べやすいことも

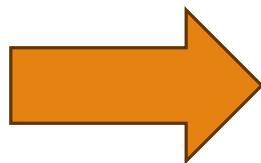


彩りよく盛り付ける

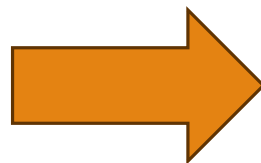


彩りよくすることで食欲アップ

少なめに盛り付ける



食べる環境を工夫してみる



- ・一人で食べる食事
- ・ベッドの上で食べる食事

- ・家族で食べる食事
- ・友達と外食

間食の活用

- ・ ヨーグルト
- ・ プリン
- ・ チーズ
- ・ カステラ
- ・ アイスcream



栄養補助食品を取り入れる

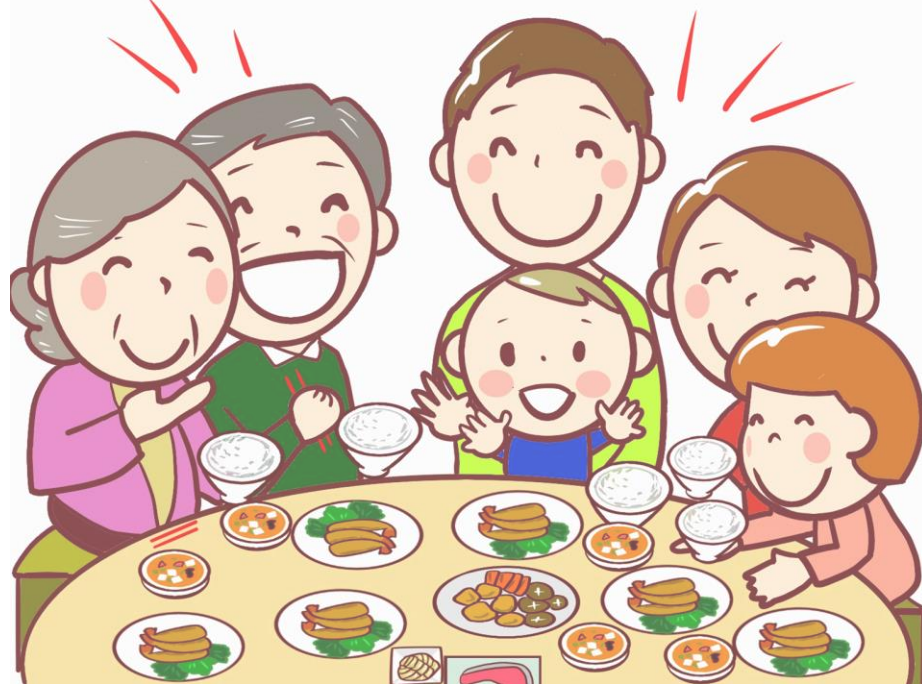
少量でエネルギー、蛋白質、ビタミン、ミネラル等が
バランスよく摂取できます。

飲むタイプ、ゼリータイプ、クッキータイプなど様々な
形態の物が販売されています。



日常の食事で大切なこと

- 無理をしない
- 食べられる方法を見つける
- 食事を楽しむ



まとめ

- 栄養は治療を支える大切な力
- 体重と筋肉を守ることが重要
- 基本はバランスの良い食事
- 負担にならない食事の工夫を



ご清聴ありがとうございました。