

入院時のお食事について

普通食・ハーフ食・さらっと食

1. 肉、魚、卵、大豆には筋肉を作るたんぱく質が多く含まれています。しっかり食べましょう。
2. 穀類（ご飯、パンなど）、いも類はバランスのとれた量にしています。
3. 牛乳は毎日提供いたします。飲めない方は代替えを用意いたします。
4. タバコは血管壁を収縮させる作用があり、心臓に負担をかけます。入院を機に禁煙にチャレンジしましょう。
5. 病院食でバランスの良い食事内容を覚えて、退院後の参考にしてください。
6. 健康づくりに即効性はありません。長く続ける事が大切です。
7. 医師の指示により水分制限など加わる場合もあります。

食事について御相談がある場合は主治医または看護師にお申しつけ下さい。
管理栄養士がお伺いいたします。

【食事のポイント】

主食・主菜・副菜を意識した栄養バランスのとれた食事

食事が体の栄養になるには、量だけでなく内容も重要です。

- ・炭水化物
脳や身体のエネルギーとなる糖質（主食）（果物）
整腸効果、血糖値上昇の抑制などの生理機能がある食物繊維（副菜）
- ・たんぱく質（主菜）
筋肉や臓器、皮膚などを構成する材料
- ・脂質（主菜）
神経組織、細胞膜、ホルモンなどを作る材料
- ・ビタミン・ミネラル（副菜）（果物）
骨や血液などの身体を作る材料



食欲がないときでも、食べ始めがうまくいくとある程度食べられることがあります。
食事の時間が来たら少量ずつ口に入れるようにしてみましょう。
小盛りにして用意すると箸が進みやすくなります。

ハーフ食：普通食の半分量
さらっと食：昼夜は麺＋おかず（普通食の半分量）

	普通食	ハーフ食	さらっと食
エネルギー(kcal)	1800kcal	1500kcal	1500kcal
たんぱく質(g)	75	55	55
脂質(g)	40	40	30
炭水化物(g)	285	230	260
穀類(g)	200×3	150×3	150×3
芋類(g)	35	20	15
砂糖類(g)	5	5	5
脂質類(g)	10	5	1.5
豆類(g)	50	40	35
魚介類(g)	75	55	40
獣鶏肉類(g)	100	55	22
卵類(g)	45	35	35
乳類(g)	200	210	205
緑黄色野菜(g)	155	95	80
その他野菜(g)	235	140	110
果実類(g)	65	60	60
調味料類(g)	90	50	365
海藻類(g)	0.5	0.5	0.5
おやつ(g)	—	40×2	40×2

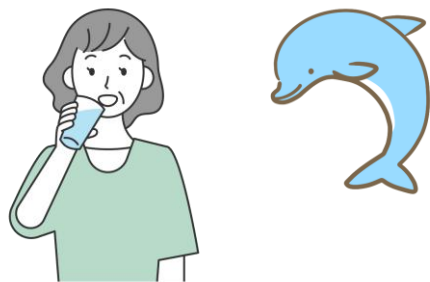
積極的に水分摂取しましょう。

食欲がないときは、脱水になりがちです。
意識して水分と摂るようにしましょう。
また、汁物に加え、ゼリーやアイスクリーム、
果物などを食べることで水分を摂取できます。

1日に摂る水分の目安
食事から1L
飲み物から1L
(コップ5杯)

脱水症の発見方法

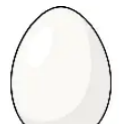
- トイレの回数が少ない
- 脇が乾いている
- 皮膚をつまんで、3秒以上戻らない
- 便秘になる
- 舌が乾いている



たんぱく質の摂取

たんぱく質は筋力を維持するうえで欠かせない栄養素です。

一日に必要なたんぱく質の目安

肉	魚	豆腐	卵	牛乳
				
3 枚	70g 1 切れ	1/3 丁	1 個	1 杯

BCAA とは

人間の体内では合成されないため、食事からとる必要のある必須アミノ酸である。
たんぱく質の合成促進・分解抑制作用がある。

BCAA を多く含む食品

魚介類：数の子、トビウオ、カツオ、サバ
肉 類：ビーフジャーキー、豚ひれ肉、若鶏むね肉
大豆類：高野豆腐、湯葉
乳製品：ナチュラルチーズ

とり方のアドバイス

1 日に必要なたんぱく質量

標準体重 × 身体活動レベル = たんぱく質量

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

身体活動レベル(自分に当てはまる数値を選択)

生活のほとんどが座位 1.45

座位中心だが仕事などで移動あり 1.7

移動・立位の多い仕事 1.95

当院採用の栄養剤

「体重が減ってきた」「食欲がない」などの症状のときは医師や管理栄養士に相談ください。微量元素含有栄養剤を少量ずつ摂取してみましょう。

食品名	エンシュア H	エネーボ	イノラス
画像			
内容量	250ml	250ml	125ml
味	コーヒー、バナナ	バニラ	紅茶
特徴	脂質：必須脂肪酸を豊富に含む植物性脂肪のみ配合 炭水化物：乳糖含有なし	BCAA 強化 L-カルニチン、オリゴ糖、クロム、モリブデン、セレン、MCT、タウリン配合	L-カルニチン、セレン、クロム、モリブデン、イヌリン配合
エネルギー	375kcal	300kcal	200kcal
たんぱく質	13.2g	13.5g	8g

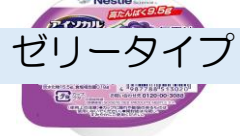
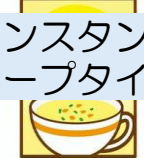
味が7種類と多く、好みの味が選べます。

ショ糖の配合量を低減し、すっきりとした後味です。

少量で高たんぱく、必須微量元素を摂取できます。

市販のたんぱく製品を活用しましょう！

スーパーやコンビニ、ドラッグストアなどで手軽に購入できます。食事代替として使いすぎると、ビタミン・ミネラルや食物繊維が不足してしまいます。補助食品として使いましょう。

商品名	プロテイン飲料	プロテインバー	高たんぱくゼリー	高たんぱくスープ
画像イメージ				
特徴	甘さ控えめ、すっきり飲める 常温 OK	おやつ感覚、間食の代わりに◎	冷やすと食べやすい 嚥下に配慮されたものも	温かいものが食べたいときに◎
内容量	約 200ml	約 50g	約 100～150g	約 15g＋お湯
エネルギー	約 100kcal	約 200kcal	約 150kcal	約 100kcal
たんぱく質	約 15g	約 10～15g	約 6～8g	約 5g

※掲載の栄養量は一例であり、商品によって栄養量は異なります。

トーストやスープに加え
ロースハム 1 枚 15g



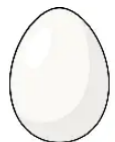
たんぱく質
2.8g

ごはんやパンと一緒に
納豆 1 パック 50g



たんぱく質
8.3g

ゆでて準備しておくとお便利
ゆで卵 M 1 個



たんぱく質
6.1g

お浸しやサラダにプラス
ツナ(マグロ)水煮 20g



たんぱく質
3.2g

ごはんやお浸しに添えて
シラス干し 10g



たんぱく質
4.1g

トーストや洋風おかずに
スライスチーズ 1 枚



たんぱく質
4.1g

ごはんやポテトサラダに
サケ・フレーク 10g



たんぱく質
2.0g

サラダやカレーにも
大豆水煮缶詰め 30g



たんぱく質
3.9g

果物と一緒に
ヨーグルト 80g



たんぱく質
2.9g

朝・昼・夕食、それぞれに 1 食＝20g のたんぱく質確保が目安です！

食欲がないときの食事ポイント

食欲不振の原因は、がんそのものによる原因のほか、治療による副作用や精神的なストレスなどさまざまです。身体と心の調子に合わせて、無理をせず食べたいもの、食べられるものを摂るようにしましょう。

量を減らし食事の回数を増やす

1回の食事量が多いと感じたときは、量を減らし、回数を増やして補うようにしましょう。

10:00



15:00



栄養価の高い食品を利用しましょう

たんぱく質が豊富な食品や少量でも栄養価の高い食品を利用しましょう。

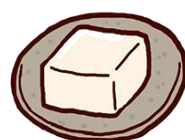


口内炎があるときの食事ポイント

抗がん剤の影響によって、感染を起こしやすいことがありますので口腔ケアも大切です。

おいしく

なめらかな食感のもの



やわらかく調理したもの



冷たい料理を先に食べる
油分が多い料理は痛みを低減することがあります。

避けたほうが良い食品

- 刺激物
- 熱いもの
- 味の濃いもの
- 硬いもの
- 塩味、酸味
- 辛みの強いもの

下痢の時の食事の工夫

下痢が続くときには脱水予防のため水分と電解質の補給が必要です。

水分と電解質を補給しましょう

●水分だけでなく、下痢で失われる電解質とともに補給することが大切です。経口補水液等の活用が便利です。

消化のよい食事

●おかゆやうどんなどの穀類はやわらかいものにし塩味がある料理を摂りましょう。

●煮る、蒸す、茹でるなど、油の使用が少なくやわらかい仕上がりになるような調理をしましょう。

控えた方がよい食品

- アルコール・カフェイン
 - 脂肪分の多いもの
 - 食物繊維の多いもの
 - 冷たいもの・刺激物
- (下痢の要因がはっきりしない場合は、消化吸収に影響を及ぼす食品は極力控えるようにしてみましょう)



呼吸が苦しくて食べにくい方

治療用特殊食品

少量でエネルギーや栄養素を補給できる食品を使用することで、栄養状態の改善が期待できます



息切れして食べられない方

- 少ない量でカロリーの高いものを食べる。
- テーブルとイスを食べやすい高さに変える

すぐに満腹になる方

- 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- 食べ物を優先して、飲み物は最後にする。

食事をしていると疲れやすい方

- 食事回数を増やして無理なく食べる。
- 休憩をしながらゆっくり食べる

お腹がはる方

- 食事を分けて、一度に食べる量を少なくする

- 空気を飲み込まないようによく噛んで食べる

- ガスを出すような食物、炭酸飲料はさける