



# “がん”治療の食事

がん治療中の食事ではどんな食事をしたらいいか？何に気を付ければよいか？心配や疑問に持つ患者さんは多くいます。治療方法によってさまざまな症状や注意点があります。



## 1、 外科治療を受ける方へ

- 手術前はバランスよい食事で栄養状態を高めましょう。
- 手術後は体力を回復するようにしっかり食べましょう。
- 食欲がない時は食べられるものを食べましょう。
- 一度にたくさん食べられない時は少量にして食べる回数を増やしましょう。

🌸 主食、主菜、副菜をそろえると、バランスが良くなります 🌸



## 2、 化学療法を受ける方へ

化学療法は使用される抗がん剤によって治療後に現われる有害事象（副作用）の種類や程度は異なります。

- 治療前はバランスよい食事で栄養状態を高めましょう。
- リラックスして食事をとりましょう。
- 化学療法中は普段の食事が進まないこともあります。食べられないときには、麺・デザートなど好んで食べられるものを食べましょう。
- 化学療法の合間に食欲がもどっている場合は、バランスよい食事をとり、栄養状態を回復させましょう。



### 3、放射線療法を受ける方へ



放射線治療は、症状により「**根治的照射**（手術が困難な場合の照射、手術前・手術後にがんを小さくする照射、再発防止のための照射）」と「**緩和的照射**（転移した部位などの痛みを緩和する照射）」があります。

- 治療前はバランスよい食事で栄養状態を高めましょう。
- 体重減少に注意しましょう。
- 一度にたくさん食べられない時は少量にして食べる回数を増やしましょう。
- 放射線治療が長期になると、嘔むことや飲みこむことがつらくなる場合があります。その時は汁物などの水分を摂取しながら軟らかい食事にする、飲み込みしやすい食品（豆腐やアイスクリーム等）を食べるなど工夫をしましょう。



有害事象は、食欲不振、吐き気・嘔吐、便秘・下痢、味覚障害、臭覚障害など様々です。

それぞれにあった食事の工夫をしてみましょう。食事が食べられないときには、たんぱく質やビタミンなど栄養補強できるような食事や栄養補助食品を活用しましょう。



<参考資料：日本病態栄養学会・がん栄養療法ガイドブック 2024>

