



乳がんを治療中の食事

乳がんの治療では、1, 外科手術 2, 放射線療法 3, 薬物療法 (化学療法・内分泌 (ホルモン) 療法・分子標的薬) があります。

化学療法を受ける方は食欲不振や嘔吐・嘔気、口内炎、味覚異常などの症状が見られる場合があります。

ホルモン療法を受ける方は食欲亢進や体重増加、脂質異常症が起こる場合があります。薬物によっては骨密度低下に注意が必要です。

乳がんの一因となるエストロゲンは脂肪組織からも作られるため、肥満は乳癌の再発リスクを高めると言われています。再発予防のためにも、毎日のバランスの良い食事と適度な運動がとても大切になります。

肥満の判定

★BMI = 現在の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 1 度
30~35 未満	肥満 2 度
30~40 未満	肥満 3 度

() kg ÷ () m ÷ () m = ()

理想 (標準) 体重を知る

★身長 (m) × 身長 (m) × 22

現在の体重は何 kg でしょうか？また病気にかかってから何 kg 変化があったでしょうか？急激な体重減少や体重増加には注意が必要です。

理想体重 () m × () m × 22 = () kg

あなたの 1 日に必要なエネルギー量

★理想体重 (標準体重 : kg) × 25~30kcal

() × 25 ~ 30kcal = () kcal

食事のポイント

1. 「1日3食」バランスの良い食事を！



ポイント

- ① 1日に必要な栄養を3食に分けて摂る
- ② 特定の食品に偏らない
- ③ よく噛んで・味わって食べる

2. 食べる順番が重要！

“食物繊維”が多い野菜から食べましょう。早めに満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。糖や脂肪の吸収抑制効果もあります。



3. 調理法を選びエネルギーDown ↓



4. 間食（菓子・ジュース）の食べ過ぎに注意

3食の食事以外で食べる間食は「肥満の原因」になります。
間食をする習慣がある方は、この機会に見直してみましょう。



ジュース、スポーツ飲料、炭酸飲料 → お茶、ウーロン茶等、無糖飲料
洋菓子、和菓子、アイスなど → ガム、寒天ゼリー、果物、乳製品等

5. 外食、お惣菜はほどほどに

外食や市販のお惣菜などはエネルギー・塩分・油分などが多く含まれます。
仕事の都合でつい外食が多い、家事から開放されてたまには外食♪ということもあると思いますが、手料理ではエネルギーなどの調整ができるため、おすすめです。外食は定食や野菜が入っているメニューを選びましょう。
お惣菜は揚げ物ばかりや煮物ばかり等偏らないようにしましょう。

体重増加傾向の方

食事の際に主食のみ（パンや麺類のみ・おかずなしなど）
になっていませんか？おやつや甘い飲み物をとり過ぎていませんか？
油が多い食事に偏っていませんか？夕食を食べ過ぎていませんか？
・・・思い当たる事があれば少しずつ直していきましょう。



体重減少傾向の方

食事摂取量が少なくなると、疲れやすくなったり体力が落ちたり
します。特にたんぱく質（主菜）の食べる量が少ない方は注意が
必要です。食べられる物を食べるよう、工夫をしていきましょう。
乳製品や口当たり良い間食など、増やしていきましょう。



食事でお困りでしたらお気軽に管理栄養士にご相談
ください。実際にどのくらい食べれば良いのか、
目安量などアドバイスが出来ます。

＜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
乳癌診療ガイドライン 2024 年度版＞

