患者様と介護者様のための教育支援

がん治療中にきちんと食事を取る

ここでは、がん治療中に必要な栄養をとるために役立つ情報を提供しています。 食事にカロリー、たんぱく質、水分を加える方法を説明しています。 また、さまざまながん治療が食事にどのような影響を及ぼす可能性があるか、副作用に対処するために何ができるかについても説明しています。

がん治療中の栄養

良質な栄養はとても重要です。 治療中に役立つ、今すぐできる変更がいくつかあります。 健康的な食事療法に従うことから始めましょう。 治療中の健康的な食事とは、体に必要な栄養を摂取できる食品を食べることです。 こうすることで患者さんの体力を増し、健康的な体重を維持し、感染と戦うことができます。 また、治療による副作用の予防や管理にも役立ちます。

治療中は食事制限や流行のダイエットは行わないでください。 特定の食品を避けることについて質問がある場合は、管理栄養士（RDN）に尋ねてください。

RDNとの予約をご希望の方は、212-639-7312までお電話ください。 予約は対面、電話、テレヘルスのいずれでも可能です。

食事をより簡単に するヒント

1. 一日を通して6〜8回の小食（握りこぶし大）と間食を心がけましょう。 これは3回の大量の食事よりも管理しやすいかもしれません。
2. すぐに食べられる（出来合いの）食品や、調理や準備をあまり必要としない食事を選びましょう。
3. 水をカロリーやたんぱく質を含む飲み物に変えましょう。 フルーツジュースは通常飲みやすく、他の食品への味覚を刺激するかもしれません。 栄養補助ドリンクやシェイク、スムージーを試してみるのもいいでしょう。

4. 恐れずに助けを求めましょう。 友人や家族に食事の支度や買い物を頼みましょう。 あまり食べられないものや嫌いなものがある場合は、必ず伝えてください。 準備、配送、保管の際に、適切な食品安全ガイドラインが使用されていることを確認しましょう。 宅配サービスについては、RDNにお尋ねください。 For more information, read *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. 主治医が許可する範囲で、動きを加えましょう。 ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング、ガーデニング、または日光を浴びるために外に座ってみるのもいいでしょう。

十分なカロリーとたんぱく質を摂取するためのヒント

RDNは、より多くのカロリーやたんぱく質を摂取したり、より快適に食事ができるよう、特定の食べ物を勧めることがあります。 これらの食べ物の中には、あまり健康的でないように思えるものもあるかもしれませんが、どの食べ物も栄養補給に役立ちます。 以下は、食事でカロリーやたんぱく質を増やす方法についての提案です。

高カロリー、高脂肪の食品を使う

- レシピや食事にオリーブオイルやバターを加える
- 全脂肪乳製品を使う（全乳、チーズ、サワークリームなど）
- アボカド、ナッツバター（ピーナッツバターやアーモンドバターなど）、その他のナッツ類を試してみる。 種（ピスタチオ、カシューナッツ、かぼちゃの種、麻の実など）を試してみるのもよい
- 普通の牛乳や水の代わりに、ダブルミルク（下記のレシピ）を使う

カロリーの高い飲み物を摂る

- フルーツネクターまたはジュース
- 牛乳または代用乳
- 自家製シェイク
- スムージー

- ヨーグルト飲料またはケフィア

たんぱく質を多く含む食品を食べる

- 鶏肉、魚、豚肉、牛肉、羊肉
- 卵
- 牛乳
- チーズ
- 豆
- ナッツ類またはナッツバター
- 大豆食品
- スープやシチュー用の低温殺菌ボーンブロス

デザートを楽しむ

- パウンドケーキ
- プリン
- カスタード
- チーズケーキ
- ホイップクリームをトッピングすれば、さらにカロリーアップにつながる

野菜と果物をたんぱく質と組み合わせる

- ピーナッツバターとリンゴのスライス
- ニンジンスティックとチーズスティック
- ピタパンとフムス

レシピに栄養を加える

- フレーバーのないプロテインパウダーをクリーミースープ、マッシュポテト、シェイク、キャセロールに入れましょう。
- ドライフルーツ、ナッツ類、種子類を間食にしましょう。

- 小麦胚芽、砕いたナッツ、チアシード、砕いたフラックスシードをシリアル、キャセロール、ヨーグルトに入れましょう。
- サワークリーム、ココナッツミルク、ハーフアンドハーフ、ヘビークリームをマッシュポテト、ケーキ、クッキーのレシピに入れましょう。 これらをパンケーキの生地、ソース、グレービー、スープ、キャセロールにも入れてもよいでしょう。
- 野菜やパスタにクリームソースをかけたり、食べる前にオリーブオイルをかけたりしましょう。

栄養による症状と副作用の管理

症状や副作用は人によってさまざまです。 患者さんによっては症状が1つかもしれませんし、たくさんあるかもしれません。

このセクションでは次の場合に役立つためのヒントを説明しています。

- 食欲不振
- 便秘（通常よりも排便回数が少ない）
- 下痢（軟便または水様便）
- 口渇
- 口や喉の痛み
- 味覚変化
- 早期満腹感（食べ始めて間もなく満腹を感じる）
- 吐き気（吐きそうになる）と嘔吐（吐く）
- 逆流
- 疲労感（いつもより疲れたり、力が抜けた感じがする）

上記のような症状がある場合は、以下のヒントを実践する前に、医療提供者にご自身の症状を伝えてください。

食事療法は副作用を抑えるのに役立ちますが、薬が必要になることもあります。 薬を処方されている場合は、必ず医療提供者の指示に従って服用してください。

食欲不振

食欲不振とは、食べたいという欲求が減ることです。 がん治療の副作用としては非常に一般的なものです。

以下は、食欲不振を食事でコントロールするためのヒントです。

主なヒント
• 3回の大量の食事ではなく、少量の食事を1日中こまめにとりましょう。 • スケジュールを決めて食べましょう。 例えば、空腹を感じるのを待つのではなく、2時間おきくらいに食事をすすのです。 • タイマーやアラームを使って、食事やおやつの時間を知らせましょう。 • カロリーとタンパク質の高い食品を選びましょう。 例については、このパケットの「十分なカロリーとたんぱく質を摂取する」のセクションをご参照ください。 • 食事の量が多すぎると思われる場合は、高カロリーでたんぱく質入りのシェイクやスムージーなどの飲み物を選びましょう。 • 食事と一緒に大量の水分（4〜6oz以上あるいは118〜177mL）を摂らないようにしましょう。 食事中に水分を取り過ぎると満腹感を感じてしまいます。 • 可能な限り動き回りましょう。 軽い運動は食欲増進に役立ちます。

吐き気およびおう吐

吐き気は放射線療法、化学療法、手術によって引き起こされることがあります。 また、痛み、投薬、感染症、ストレスによって引き起こされることもあります。

おう吐があるときは、このセクションの推奨事項にできるだけ従ってください。 電解質が豊富な飲み物で十分な水分補給を心がけるとよいでしょう。 例えば、この資料にある「水分補給」のセクションをお読みください。

制吐薬（吐き気や嘔吐を予防または治療する薬）が必要かどうかは、医療提供者に尋ねてください。 以下は、食事を通して吐き気に対処するための提案です。

主なヒント

- 3回の大量の食事の代わりに、6回の小食と間食をとりましょう。
- 食事を抜かないようにしましょう。 空腹は吐き気を悪化させます。
- 朝ベッドを出る前に、クラッカー、乾燥シリアル、トーストなどを食べるようにしましょう。
- 熱い食べ物のにおいで吐き気がひどくなる場合は、冷たい食べ物や常温の食べ物を試してみましょう。
- 選ぶべき食べ物：何も付けていないトースト、プレッツェル、クラッカー、ベーグル、パスタ、米、じゃがいも、ヨーグルト、チーズ、ゼラチン、アイスキャンディー、焼いた肉、魚、鶏肉、卵、スープ。
- 避けるべき食べ物：高脂肪、揚げ物、辛いもの、脂っこいものは吐き気を悪化させてしまいます。
- 一日を通して水分をとりましょう。 リンゴジュース、ジンジャーエール、スープ、ジンジャーティー、ミントティーなど、透明な液体が最も飲みやすいです。

詳細は、*Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)をご覧ください。。

便秘

便秘とは、排便回数がいつもより少ない状態のことです。 便秘の場合は、排便が次に当てはまるかもしれません。

- 便が硬すぎる
- 便の量が少なすぎる
- 排便が難しい
- 通常より排便回数が少ない

便秘には食事内容、活動内容、ライフスタイルなどたくさんの要因があります。 化学療法や鎮痛薬も便秘の原因になる場合があります。

医療提供者の指示に従って、便秘の治療薬を服用しましょう。 以下は食事によって便秘に対処する方法です。

主なヒント

- 豆類、全粒穀物、果物、野菜、ナッツ類、種子類など、繊維質の多い食物を多くとりましょう。
- 毎日少なくともコップ8～10杯の水分をとりましょう。 温かいお茶などの温かい飲み物は、排便を促すのに役立ちます。
- 毎日同じ時間に食べるようにしましょう。
- 運動量を増やしましょう。 これを行う際には、前もって医療提供者に相談してください。

下痢

下痢とは、軟便、水様便がある場合、または通常よりも排便の回数が多い場合、もしくはその両方を指します。食べた物が腸内を通るのが早くなります。 このようなことが発生すると、水分や栄養が体に吸収されにくくなります。

下痢の原因は次が考えられます。

- がん治療とその他の薬
- 胃、腸、膵臓の手術
- 食物過敏症

医療チームの指示に従い、下痢止め薬を服用しましょう。 以下は、下痢に食事で対処する方法です。

主なヒント

- 水分を十分とりましょう。 ゆるい排便のたびに、少なくともコップ1杯の水分を摂るようにします。 試してみたい水分補給の例については、「水分補給」のセクションをお読みください。
- 少量の食事や間食を小まめにとりましょう。
- 食後30分は横になり、消化を遅らせましょう。
- バナナ、米、アップルソース、トースト、クラッカーなど、便のかさ増しに役立つ食品を選びましょう。
- 生の果物や野菜、丸ごとのナッツ類や種子類は避けましょう。
- 高糖分、高脂肪、辛い食べ物は避けましょう。 代わりに淡白な食べ物を選ぶとよいでしょう。
- コーヒー、紅茶、ソーダなどのカフェイン飲料やアルコールは避けましょう。
- ソルビトール、キシリトール、マンニトールなどの代用糖を使った食品や液体は避けてください。 砂糖不使用のキャンディー、焼き菓子、ダイエット飲料なども避けましょう。

詳細は、*Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)をご覧ください。

口渇

口渇の原因として次が挙げられます。

- 化学療法
- 放射線療法
- 薬剤
- 頭部や首の手術
- 感染症

口渇は虫歯を増やす可能性があります。 特に乾燥しているときは、口の中を清潔に保つことが大切です。

以下に、食事で口渇に対処する方法をいくつか紹介します。

主なヒント
• 食事の前後に口をすすぎましょう。 　○ Biotene®などのノンアルコールのマウスウォッシュを使用しましょう。 また、小さじ1杯の重曹と小さじ1杯の塩を1クォート（4カップ）のぬるま湯に溶かした自家製マウスウォッシュを使うこともできます。 • キャセロール、卵料理、魚料理、シチューなどやわらかい食べ物を選びましょう。 • ソース、スープ、オイル、バター、グレイビーソースなどを多めに使い、食材に水分を加えましょう。 • プレッツェル、ポテトチップス、クラッカーなど、歯ごたえのあるもの、乾燥したもの、硬いものは避けましょう。 • 一日を通して、少なくともコップ8杯から10杯の水分をとりましょう。 水、炭酸水、ジュース、スープなどもいいでしょう。

口内炎、喉の痛み

口内炎や喉の痛みは、特定の化学療法によって引き起こされることがあります。 また、頭部や頸部への放射線照射によって起こることもあります。 口や喉の痛みは飲食を困難にすることがあります。 口や喉に処方された薬がある場合は、医療チームの指示に従って服用してください。

以下に、口や喉の痛みに食事で対処する方法をいくつか紹介します。

主なヒント
- 食材がやわらかく柔らかくなるまで調理しましょう。 食品をすりつぶしたり、ピューレ状にしたりすると食べやすくなることがあります。   - 痛みを引き起こす可能性のある食べ物は避けましょう。 これは、辛いもの、塩辛いもの、酸味のあるもの、酸っぱいものなどです。   - ソース、スープ、オイル、バター、グレイビーソースを多めに使いましょう。 これらは食べ物に水分を加えることができます。   - ストローで飲むのが快適であれば、ストローで飲みましょう。   - 口を頻繁にすすぎましょう。   - Biotene®などのノンアルコールのマウスウォッシュを使用しましょう。 また、小さじ1杯の重曹と小さじ1杯の塩を1クォート（4カップ）のぬるま湯に溶かした自家製マウスウォッシュを使うこともできます。

味覚変化

味覚は化学療法、放射線治療、その他薬剤の影響を受けることがあります。

味覚は、塩味、甘味、うま味、苦味、酸味の5つの主な知覚から成り立っています。 味覚の変化は人それぞれ異なります。 最も一般的な変化は口内に苦味や金属の味があることです。 ときには食物の味がしないこともあります。 このような変化は、治療が終わると治まることが多いです。

以下に、食事を通して味覚の変化に対処する方法をいくつか紹介します。

主なヒント

- 食事の前後に口をすすぎましょう。
  - Biotene®などのノンアルコールのマウスウォッシュを使うか、小さじ1杯の重曹と小さじ1杯の塩を1クォート（4カップ）のぬるま湯に溶かした自家製マウスウォッシュを使うこともできます。
- 食物の味がないと感じた場合
  - 不快感の原因にならなければ、香辛料や香味料をもっと使いましょう。
  - 食感や温度を変えましょう。
- 食物が苦かったり、金属的な味がする場合
  - 銀製食器は避け、プラスチック製か竹製の食器を使いましょう。
  - 缶詰は避け、プラスチックやガラスに入った食品を選びましょう。
  - 鶏肉、卵、乳製品、豆腐、ナッツ類、豆類などのたんぱく質食品を選びましょう。
  - レモネード、リンゴジュース、クランベリージュースなど、甘酸っぱい飲み物を飲みましょう。
- 食物が甘すぎる場合
  - 塩か香味調味料を加えましょう。
  - ジュースを薄めるか、氷で割りましょう。
  - レモンのような酸味の強い食品を増やしてみましょう。
- 食物の味や匂いがいつもと違う場合
  - 牛肉や魚など、臭いの強いたんぱく質食品は避けましょう。 代わりに鶏肉、卵、豆腐、乳製品を試してみるといいでしょう。
  - 冷たい食物あるいは室温で食べられる食物を選びましょう。
- 調理中は窓を開けるか扇風機を使いましょう。

早期の満腹感

早期の満腹感は食べても通常よりも早く満腹感を感じることです。 たとえば、食事を半分しか食べていなくても、これ以上食べられないと感じるなどです。

早期の満腹感は、以下のような原因が考えられます。

- 胃の手術
- 便秘
- 一部の薬剤
- 腫瘍の量

以下に、食事によって早期の満腹感に対処する方法をいくつか紹介します。

主なヒント

- 少量の食事や間食を小まめにとりましょう。
- 食事の前後にほとんどの水分をとりましょう。
- カロリーやたんぱく質を多く含む食品を食事に加えましょう（本書の「十分なカロリーとたんぱく質を摂取する」の項を参照）。
- できる限り食後に軽い運動をしましょう。 これを行う際には、前もって医療提供者に相談してください。

逆流

GERD（胃食道逆流症）とは、胃の内容物が食道に逆流する病気です。 特定の化学療法薬、放射線、ステロイドなどの薬剤は逆流を引き起こす可能性があります。

医療チームは、逆流を管理するための薬を処方することがあります。 以下に、逆流を食事で管理する方法をいくつか紹介します。

主なヒント
● 大量の食事ではなく、少量の食事や間食を頻繁にとりましょう。 ● ホットドッグ、ベーコン、ソーセージなど、揚げ物や脂肪分の多い食品を制限するか避けましょう。 ● アルコール、チョコレート、ニンニク、タマネギ、辛いもの、ミント、甘いものなど、逆流を悪化させるものは避けましょう。 ● 食後少なくとも2時間は直立姿勢を保ちましょう。 ● 一晩中逆流が起こる場合は、ベッドの頭を高くします。

倦怠感

疲労とは、いつもより疲れたり、力が抜けた感じがすることです。 がんやがん治療で最もよくみられる副作用です。 通常の日常生活ができなくなるかもしれません。 生活の質にも影響を及ぼし、治療に耐えるのが難しくなるかもしれません。

主なヒント
● エネルギーに余裕のある日は、ご自分で食べる分を多めに作りましょう。 　○ 食事を作りたくないときのために一食分づつ冷凍しましょう。 ● 買い物や食事作りで家族や友人に助けを求めましょう。 ● エネルギーが低下しているときは、すぐに食べられる食物を購入しましょう。 ● 食料品や食事の宅配オプションを利用しましょう。 ● 高カロリーの食事や間食を少量ずつ、頻繁にとりましょう。 ● できる限り軽い運動をしましょう。その際は、まず医療提供者に相談しましょう。

詳細は、*化学療法による副作用の管理* (www.mskcc.org/ja/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) and *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) *をご覧ください。*

栄養補助食品

栄養補助食品にはビタミン、ミネラル、ハーブ系栄養補助食品が含まれます。

ほとんどの方は、バランスの取れた食事から必要な栄養素を摂取することができます。栄養補助食品の中には、治療薬や他の薬と相互作用するものもあります。 **栄養補助食品の摂取を考えている場合、あるいは栄養補助食品について質問がある場合は、かかりつけの医師、看護師、栄養士に尋ねてください。**

食の安全

癌治療中、体が感染を撃退するのが困難になります。 ご自分が食べている食品が安全であることを確認することは重要です。 こうすることで、食品由来の病気（食中毒）やその他の感染症へのリスクが軽減されます。 詳細は、*Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)をご覧ください。

水分補給

がん治療の間、水分補給（十分な水分を取り入れる）をすることは非常に重要です。 水分補給は水以外の液体でも可能です。 例として、以下があります。

- スープ、ブイヨン、コンソメ、またはブロスを飲みましょう。
- 炭酸水、スパークリングウォーター、果物や野菜のジュース、ゲータレードやペディアライトなどの水分補給飲料、お茶、牛乳やミルクシェイク（以下の推奨事項を参照）、ホットチョコレートなどを飲みましょう。
- また、ゼラチン（ゼリー）、氷菓子、アイスクリームやフローズンデザートなど、水分摂取量を増やす食品を食べましょう。

自分だけのスムージーやシェイクを作る

シェイクやスムージーは、固形物を食べられないときや食べる気になれないときに、栄

養を高めるのに最適な方法です。 患者さんや介護者の方は、以下の情報を参考に、ご自宅でオリジナルのシェイクやスムージーを作ってみてください。

詳細は、*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)をご覧ください。

スムージーに何を入れるべきか、担当の栄養士に相談してみましょう。 スムージーはお好みに合わせてカスタマイズできます。 いくつかご提案しましょう。

ステップ1：ベース（液体）を選ぶ
• 全乳またはダブルミルク • 強化乳成分不使用飲料（豆乳、オートミールミルク、ココナッツミルク、アーモンドミルクなど） • ケフィア • オレンジジュースなどその他のジュース • 経口栄養補助飲料（エンシュア、オルゲイン、ケイトファームなど）
ステップ2：たんぱく質を選ぶ
• ヨーグルト • カッテージチーズ • 絹ごし豆腐 • プロテインパウダー • ニュートリショナルイースト（栄養酵母）
ステップ3：色を加える
• バナナ、マンゴー、パイナップル、リンゴ、ベリー類などの缶詰、冷凍、またはよく洗った果物 • ほうれん草、にんじん、さつまいも、しょうがなどの野菜の缶詰、冷凍、またはよく洗った野菜
ステップ4：さらに栄養を加える
• ピーナッツバター、アーモンドバター、ひまわりの種バター • ひまわり、かぼちゃ、チアなどの種子 • アボカド

スムージーを作るには、まず液体をミキサーに入れます。 その後、他の材料をすべて加え、なめらかになるまで混ぜます。

ダブルミルク

材料と作り方	栄養素含有量
● 全乳 1クォート（約1リットル） ● スキムミルクパウダー 1袋（約1カップ）（1クォート分のスキムミルクを作るため） ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。	1食あたり8oz： ● 230カロリー ● たんぱく質16g

通常の食事メニュー例

食事	通常の食事メニュー例
朝食	● ペアネクター 4oz（118mL） ● 刻んだナッツ（1/4カップ）、バター、シロップのトッピング付きフレンチトースト1枚
午前中のスナック	● グラノーラ入りピーチヨーグルト 5oz（148mL） ● バニラチャイティーラテ 4oz（118mL）（*Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes)を参照）
昼食	● すりおろしたチーズを余分にかけたマカロニアンドチーズ 1/2カップ ● バターでパン粉とソテーしたカリフラワー 1/2カップ ● アプリコットネクター 4oz（118mL）
午後のスナック	● ピーナッツバターとクラッカーのサンドイッチ6個 ● ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）
夕食	● ステーキ2oz（57g） ● サヤインゲンとアーモンドのソテー 1/2カップ ● マッシュポテト 1/2カップ ● グレープジュース 4oz（118mL）
夜のスナック	● アップルパイ 1切れ（2インチまたは5cm） ● アイスクリーム 1/2カップ

食事	通常の食事メニュー例

朝食	● バターでソテーした卵1個、チーズ、ホウレンソウのオムレツ ● オレンジジュース 4oz（118mL）
午前中のスナック	● ローストピーナッツ 1/2カップ ● ドライフルーツ 1/4カップ ● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz（118mL）
昼食	● マヨネーズとツナのサンドイッチ１個 ● マンゴーネクター 4oz（118mL）
午後のスナック	● トルティーヤチップとグアカモレ 10枚 ● 加糖アイスティー 4oz（118mL）
夕食	● チキンポットパイ 6oz（170g） ● クランベリージュース 4oz（118mL）
夜のスナック	● ホイップクリームとベリーのトッピング付きライスプディング 1/2カップ ● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz（118mL）

食事	通常の食事メニュー例
朝食	● バターとシロップをかけたブルーベリーパンケーキ（ダブルミルクまたはハーフ＆ハーフ入り）1枚 ● 卵1個 ● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz（118mL）
午前中のスナック	● りんご 小1個 ● ピーナッツバター 2テーブルスプーン ● ジュース少量入りスパークリングウォーター 4oz（118mL）
昼食	● 全粒粉パンのグリルドチーズサンドイッチ 1/2個 ● トマトクリームスープ 1/2カップ ● クランベリージュース 4oz（118mL）
午後のスナック	● ハマス（2テーブルスプーン）とピタチップスかプレッツェル 10個 ● グレープジュース 4oz（118mL）

夕食	• 全乳リコッタチーズとモツァレラチーズの焼きジーティ 1カップ • にんにくオイル炒めズッキーニ 1/2カップ • ジュース少量入りスパークリングウォーター 4oz（118mL）
夜のスナック	• チョコレートシロップ、ナッツ類、ホイップクリームのトッピング付きアイスクリーム 1/2カップ • ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）

食事	通常の食事メニュー例
朝食	• グラノーラ 1/3カップ • ギリシャヨーグルト 3/4カップ • アプリコットネクター 4oz（118mL）
午前中のスナック	• バターかクリームチーズとジェリーを塗った小さなマフィン1個 • ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）
昼食	• サワークリームとサルサ、アボカドのトッピング付きチキンとチーズケサディーヤ 1切れ（3インチまたは7.5cm） • アップルジュース 4oz（118mL）
午後のスナック	• ローストカシュー 1/2カップ • バナナ 1本 • ピーチネクター 4oz（118mL）
夕食	• 赤タマネギ ビネグレットソースで焼いた魚2oz（56g） • サワークリームやチャイブのトッピング付きベイクドポテト（小）1個 • インゲンと人参（バター入り）1/2カップ • クランベリージュース 4oz（118mL）
夜のスナック	• イチゴとホイップクリームのトッピング付きパウンドケーキ 1切れ • ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）

ベジタリアン用食事メニュー例

食事	ベジタリアン用食事メニュー例

朝食	● 牛乳、レーズン、クルミ、ブラウンシュガー、バターと一緒に調理したオートミール 3/4カップ ● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz（118mL）
午前中のスナック	● マッシュしたアボカド添え全粒粉トースト 1枚 ● オレンジジュース 4oz（118mL）
昼食	● ピーナッツバターとジェリーを塗った全粒粉パン ● ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）
午後のスナック	● ポップコーン 1カップ ● アップルジュース 4oz（118mL）
夕食	● ブロッコリとチーズのキッシュ 1スライス（2インチ（5センチ）） ● フェタチーズ、オリーブ、オリーブオイル、ビネガーのサラダ（小） ● ジュース少量入りスパークリングウォーター 4oz（118mL）
夜のスナック	● ハマス（4テーブルスプーン）を塗ったピタのトースト半分 ● ピーチネクター 4oz（118mL）

食事	ベジタリアン用食事メニュー例
朝食	● 目玉焼き1個 ● バターとラズベリージャムを塗った全粒パン1枚 ● アプリコットネクター 4oz（118mL）
午前中のスナック	● ドライアプリコット4つ ● アーモンド 1/4カップ ● バニラヨーグルトスムージー 4oz（118mL）
昼食	● タヒニのファラフェルサンドイッチ半分 ● レモネード 4oz（118mL）
午後のスナック	● ピーナッツバター（2テーブルスプーン）を塗ったグラハムクラッカー4枚 ● ダブルミルク 4oz（上記のレシピ）

夕食	• ペストソースで和えたパスタ 1カップ • ブルーチーズドレッシングと冷蔵アスパラガスの先端 1/2カップ • グレープジュース 4oz（118mL）
夜のスナック	• シナモンシュガー、バター、クルミ入りの焼きリンゴ 1個 • バニラ味の豆乳 4oz（118mL）

ビーガン用食事メニュー例

食事	ビーガン用食事メニュー例
朝食	• 新鮮なスライスピーチとミューズリー 1/2カップ • 豆乳、ライスミルク、アーモンドミルク 4oz（118mL）
午前中のスナック	• りんご 小1個 • ローストピスタチオ 1カップ • クランベリージュース 4oz（118mL）
昼食	• ブロッコリ、ガーリックとオイルのリングイネ 1/2カップ • 野菜ミートボール 1個 • ライスミルク 4oz（118mL）
午後のスナック	• トルティーヤチップとグアカモレ 4oz（118mL） • アプリコットネクター 4oz（118mL）
夕食	• 豆腐と白豆のキャセロール 1/2カップ • 玄米 1/2カップ • ローストした松の実とホウレンソウのソテー 1/2カップ • ピーチネクター 4oz（118mL）
夜のスナック	• 絹豆腐の「チーズ」ケーキ 1切れ（2インチ（5cm）） • チョコレート豆乳 4oz（118mL）

追加メニュー：

野菜：リンゴ、バナナ、ドラゴンフルーツ、グアバ、キウイ、ライチ、マンゴー、メロン、オレンジ、パパイヤ、パッションフルーツ、ピーチ、パイナップル、オオバコ、ザクロ、タンジェリン、タマリンド

野菜：もやし、ビート、ゴーヤ、青梗菜、ブロッコリー、キャベツ、カラルー、ニンジン、キャッサバ、コラードグリーン、ダイコン、ジカマ、マッシュルーム、オクラ、ラ

ディッシュ、ピーマン（唐辛子）、サヤエンドウ、カボチャ、サツマイモ、ウォーターチェストナット、ユッカ、ズッキーニ

穀物：アマランサス、大麦、パン（ナン、ピタ、ロティ、トルティーヤを含む）、そば、シリアル、クスクス、クラッカー、オートミール、トウモロコシ、雑穀、麺類、パスタ、キヌア、米

動物性たんぱく質：牛肉、魚、子羊、羊肉、豚肉、鶏肉、貝類

植物性たんぱく質：豆、レンズ豆、ナッツ、ナッツバター、種子、テンペ、豆腐

乳製品：チーズ（コティハ、オアハカ、パニール、ケソ・フレスコを含む）、ケフィア、牛乳（無乳糖牛乳を含む）、ヨーグルト 乳糖不耐症の方は、無乳糖をお選びください。

リソース

Academy of Nutrition and Dietetics (AND) （アメリカ栄養士会）
www.eatright.org
アメリカ栄養士会（AND）は管理栄養士の専門組織です。 このウェブサイトには最新の栄養ガイドラインや研究内容が記載されており、お近くの栄養士を見つけるのにも役立ちます。 この栄養士会は*The Complete Food and Nutrition Guide（食物と栄養完全ガイド）*も発行しており、食品・栄養・保健に関する情報を600ページ以上にわたって紹介しています。

American Institute for Cancer Research（アメリカがん研究協会）
www.aicr.org
800-843-8114
食事やがん予防の研究・教育情報、レシピを掲載しています。

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
がん患者さんのためのレシピアイデアを多数掲載しています。 レシピは食事療法のタイプや治療の副作用別に検索できます。

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition（FDA食品安全・応用栄養センター）

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
食の安全に役立つ情報を掲載しています。

MSK Integrative Medicine and Wellness Service（MSK統合医療とウェルネス・サービス）
www.msk.org/integrativemedicine
当院の統合医療とウェルネス・サービスは、音楽療法、心と体の療法、ダンスとムーブメントの療法、ヨガ、タッチセラピーなど、従来の医療を補完する（一緒に行う）多くのサービスを提供しています。 これらのサービスに関するご予約は、646-449-1010までお電話ください。

統合医療とウェルネス・サービスでは、栄養や栄養補助食品についてのカウンセリングも提供しています。 ハーブやその他栄養補助食品についての詳細は、www.mskcc.org/herbsをご覧ください。

また、統合医療とウェルネス・サービスにおける医療提供者との相談を予約することもできます。 健康的なライフスタイルを築き、副作用を管理するための計画を一緒に考えてくれます。 ご予約は、646-608-8550までお電話ください。

MSK Nutrition Services（栄養関係）のMSKウェブサイト
www.mskcc.org/nutrition
がん治療中や治療後の健康的な食生活のために、食事計画やレシピをご活用ください。

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements（米国国立衛生研究所/ダイエタリーサプリメント局）
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
栄養補助食品に関する最新情報を掲載しています。

メモリアル・スローン・ケタリング（MSK）病院栄養サービスの連絡先情報

メモリアル スローン ケタリング（MSK）病院の患者さんは医学的栄養療法の管理栄養士とお気軽にご予約ください。 当院の管理栄養士はマンハッタンの外来クリニックや次の各地域のクリニックで予約を受け付けています。

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge（メモリアル スローン ケタリング バスキング リッジ）**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920 USA
- **Memorial Sloan Kettering Bergen（メモリアル スローン ケタリング ベルゲン）**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645 USA
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center（メモリアル スローン ケタリング コマック ノンナズ ガーデン財団センター）**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725 USA
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth（メモリアル スローン ケタリング モンマス）**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748 USA
- **Memorial Sloan Kettering Nassau（メモリアル スローン ケタリング ナッソー）**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553 USA
- **Memorial Sloan Kettering Westchester（メモリアル スローン ケタリング ウェストチェスター）**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604 USA

お近くの管理栄養士と予約をするには、栄養関連予約オフィス212-639-7312まで連絡してください。

更なる資料については、www.mskcc.org/peにアクセスして、仮想図書館で検索してください。

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025
著作権所有者 Memorial Sloan Kettering Cancer Centerにより、無断転載は禁じられています。

最終更新日
10月 17, 2025
Learn about our Health Information Policy.