



患者様と介護者様のための教育支援

# 癌治療中にきちんと食事を取る

ここでは、癌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。重要な食品安全ガイドラインや、カロリーやたんぱく質を食事療法に加える方法について説明します。また、さまざまな癌治療がどのように食事に影響し、一般的な副作用に対処するためのヒントについても説明します。

## 癌治療中の栄養について

良い栄養は癌患者さんにとって非常に重要です。治療の間に役立ち、今行える変更事項がいくつかあるかもしれません。健康的な食事療法に従うことから始めましょう。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。副作用を予防し、一部の副作用の治療にも役立つかもしれません。

治療が始まると、通常の食事療法に従うのが難しくなるかもしれません。必要な栄養を取るために緩めの食事療法（さまざまな種類の飲食を加える）にする必要があるかもしれません。現時点では、食事制限（特定の食物か栄養を避ける食事療法）が癌患者にとって安全かどうかを明らかにする十分な研究はおこなわれていません。

最も重要な点は、治療中に体力を維持するために、必要なカロリーやたんぱく質を確実に摂取することです。そのため、この資料で提供している一部の情報は、通常従う食事療法のガイドラインとは大きく異なると感じられるかもしれません。ご質問がある場合は、管理栄養士に相談してください。

## 一般的な栄養ガイドライン

### 栄養補助食品

栄養補助食品にはビタミン、ミネラル、ハーブ系サプリメントが含まれます。

必要な栄養はすべてバランスのよい食事療法からとることができます。しかしながら、低用量のマルチビタミンとミネラルのサプリメントを摂取することは、バランスの

取れた食事が困難な場合に役立ちます。低用量のサプリメントはビタミンやミネラルの1日当たり推奨栄養所要量（RDA）の100%を超えないようにしましょう。

抗酸化剤、ハーブ、または余分なビタミンやミネラルを大量にとることが癌の治療や治療に役立つかどうかを明らかにする十分な研究は行われていません。特定の癌治療によっては、栄養補助食品をとり過ぎると実際に治療の害になったり治療の作用を変えてしまいます。

栄養補助食品の服用を考慮されている方は、まず担当医に相談してください。管理栄養士または薬剤師も質問に答えることができます。

## 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。口にせる食物が安全であることを確認することがこれまでになく重要になります。こうすることで、食品由来の病気やその他の感染症へのリスクが軽減されます。詳細情報やヒントについては、資料 *Food Safety During Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)) をご覧ください。

## 水分補給

癌治療の間、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。液体の例は以下の表をお読みください

液体の種類	例
スープ	<ul style="list-style-type: none"><li>● ブイヨン</li><li>● コンソメ</li><li>● ブロス</li></ul>
飲料	<ul style="list-style-type: none"><li>● 水</li><li>● 人工炭酸水（スパークリングウォーター）</li><li>● 果物や野菜のジュース</li><li>● フルーツネクター</li><li>● スポーツドリンク（Gatorade®など）</li><li>● ティー</li><li>● 牛乳、ミルクシェイク</li><li>● 栄養ドリンク</li></ul>
甘味	<ul style="list-style-type: none"><li>● ゼラチン（Jell-O®など）</li><li>● 氷菓子（Popsicles®など）</li></ul>

## カロリーとたんぱく質の摂取

治療中には、管理栄養士が、カロリーやたんぱく質をもっととったり快適に食べたりできるように特定の食べ物の助言をすることができます。これらの食品は健康的な選択肢ではないと思われるかもしれませんが、このような物を食べるのは少しの間だということを覚えておくことが大切です。副作用がなくなったら、食欲も通常に戻り、不健康と感じる食物の摂取を止めることができます。管理栄養士が患者さんにとって最良の食事プランを見つけてくれます。

## 十分な飲食のためのヒント

治療中は、食事の摂取が良い日と悪い日があります。大量の食物は圧倒されたり魅力を感じなかったりします。このような状況は食欲が減退（通常よりも食べる量が少ない）したり早めに満腹感（食べ始めてからすぐに満腹感を感じる）を感じたりするときに、起きます。

以下の提案は、食事から最大のメリットを得るのに役立ちます。

- 少量の食事を頻繁にとるようにしましょう。たとえば、1日3回の食事の代わりに、6~8回の食事をとります。
- 数時間ごとに食べましょう。空腹感を感じるまで待つ必要はありません。
- 少量の食物をディナープレートではなく、サラダプレートに盛り付けましょう。
- カロリーが高いホットチョコレート、フルーツジュース、ネクターを飲みましょう。
- 低カロリーの飲み物（水、コーヒー、ティー、ダイエット飲料など）を避けましょう。「レシピ」のセクションにあるレシピで、ダブルミルクやミルクシェイクを作るのも良いでしょう。
- お気に入りのスナックを自宅用、持ち運び用、職場用に用意しましょう。
- 好きなときに好きな食物を食べましょう。朝食（パンケーキ、オムレツなど）を昼食や夕食に食べてもいいのです。
- 食欲を増すように、さまざまな色彩や質感の食物を楽しみましょう。
- 家族や友人と一緒に快適でリラックスした雰囲気の中で、良い食事体験にしましょう。

う。

- 香りの良い食物（パンを焼いた香りや炒めたベーコンの香りなど）を用意しましょう。

## たんぱく質を食事療法にもっと取り入れるためのヒント

体がうまく機能するには、カロリーとたんぱく質のバランスを取る必要があります。担当医や管理栄養士が一時的にたんぱく質を食事療法にもっと取り入れるように指示することがあります。最近、手術をしたか、傷を負ったりした方は、たんぱく質をもっと食べると癒しの助けになります。以下の提案は、たんぱく質の摂取量を増やすのに役立ちます。

- たんぱく質の豊富な（鶏肉、魚、豚肉、子羊、卵、牛乳、チーズ、豆、ナッツ、ナッツバター、大豆食品など）食事をしましょう。
- ダブルミルクを飲んだり、牛乳や水を使ったレシピ（インスタントプリン、ココア、オムレツ、ホットケーキミックスなど）で使ったりしましょう。ダブルミルクを作るには、無脂肪ドライミルクパウダー1袋（約1カップ）と全乳1クォートをミキサーで混ぜます。冷蔵庫で保存してください。
- ダブルミルクかそのまま飲める栄養補助食品（Ensure®など）をホットシリアルやコールドシリアルで使用しましょう。
- チーズや調理された肉をオムレツやキッシュに入れましょう。
- 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。
- おやつにチーズやナッツバター（ピーナッツバター、カシューバター、アーモンドバター）とクラッカーをいただきます。
- ナッツバターをりんご、バナナ、セロリのスライスに塗っていただきます。
- りんごとチーズのスライスの上にはちみつをかけていただきます。
- ナッツバターをシェイクやスムージーに混ぜていただきます。
- おやつにナッツ、かぼちゃの種、ひまわりの種をいただきます。
- パン、マフィン、パンケーキ、クッキー、ワッフルにナッツや種子を入れましょう。
- フムスとピタパンを試してみましょう。フムスをサンドイッチの спреッドとして

使ったりスプーン1杯分をサラダに加えたりしましょう。

- 調理された肉をスープ、キャセロール、サラダに入れましょう。
- 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。
- 通常のヨーグルトよりもギリシャヨーグルトの方を選びましょう。
- 卵でできたデザート（パウンドケーキ、プディング、カスタード、チーズケーキなど）をいただきます。
- たまごや卵白を余分にカスタード、プディング、キッシュ、パンケーキの生地、フレンチトーストの卵液、スクランブルエッグ、オムレツに入れましょう。
- すりおろしたチーズをソース、野菜、スープに入れましょう。ベーkdポテトやマッシュポテト、キャセロール、サラダにも入れましょう。
- カッテージチーズやリコタチーズをキャセロール、パスタ料理、卵料理に入れましょう。
- ハンバーガーやパン粉をまぶして揚げたカツレツの上でチーズを溶かしましょう。
- ひよこ豆、インゲン豆、豆腐、ゆで卵、ナッツ、種子、調理された肉・魚をサラダに入れましょう。
- 低温殺菌された骨ブロスのスープやシチューに使いましょ。

## カロリーを食事療法にもっと取り入れるためのヒント

以下の提案は、摂取カロリー量を増やすのに役立ちます。これらは皆さんがご存知の健康な食事に反すると感じられるかもしれませんが、治療中や治癒中は、十分なカロリーとタンパク質を摂取することが最も重要です。

- ラベルに「低脂肪」、「無脂肪」、「ダイエット」が記載されている飲料品を避けましょう。たとえば、スキムミルクではなく全乳（乳脂肪の処理をしていない牛乳）をお勧めします。
- おやつにドライフルーツ、ナッツ、乾燥した種子をいただきます。これらをホットシリアル、アイスクリーム、サラダに入れましょう。
- フルーツネクター、フルーツシェイクを飲みましょう。
- バター、ギー、オイルをポテト、ライス、パスタに加えましょう。調理された野菜、サンドイッチ、トースト、ホットシリアルに入れるのもいいでしょう。

- クリームチーズ、ナッツバターをトースト、ベーグルに加えたり、野菜の上にスプレッドとして使うのもいいでしょう。
- クリームチーズ、ジャム、ピーナッツバターをクラッカーに塗りましょう。
- ジェリー、はちみつをパンやクラッカーに塗りましょう。
- ジャムとフルーツを混ぜて、アイスクリーム、ケーキの上にトッピングとして使いましょう。
- おやつにトルティーヤチップスとグアカモレ、サワークリームディップでいただきます。
- 高カロリーのドレッシングをサラダ、ベークドポテト、野菜（インゲン、アスパラガスなど）にかけていただきます。
- 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。
- チーズ、サワークリームをベークドポテトのトッピングとして使いましょう。
- ケーキ、ワッフル、フレンチトースト、プディング、ホットチョコレートにホイップクリームをのせましょう。
- クリームソース、オリーブオイルを野菜料理、パスタ料理にかけてからいただきます。
- マヨネーズ、クリーミーサラダドレッシング、アイヨリソースをサラダ、サンドイッチ、野菜のディップに入れましょう。
- グラノーラをヨーグルトに混ぜたり、アイスクリームやフルーツのトッピングに使いましょう。グラノーラをクッキー、マフィン、パンの生地に使いましょう。
- アイスクリーム、フロスティングのないケーキに加糖練乳をかけていただきます。カロリーと風味を増すために加糖練乳とピーナッツバターを混ぜましょう。
- クルトンをサラダに加えましょう。
- スタッフィングを付け合わせ料理として取り入れましょう。
- 手作りのシェイクを飲みましょう。「レシピ」セクションにあるシェイクのレシピをお試しください。高カロリー、高たんぱく質の飲料（Carnation® Breakfast Essentials、Ensure®）も良いでしょう。次のセクションには栄養補助食品のリストがありますので、ご購入の参考になれば幸いです。

- アボカドをスムージー、スープ、サラダ、オムレツに入れたり、トーストの спреッドとして使うのも良いでしょう。
- マヨネーズ、サワークリームをサラダ（ツナサラダ、エッグサラダなど）に加えたり、サンドイッチの спреッドとして使うのも良いでしょう。

## 栄養補助食品

ご自分でシェイクを作ることができない場合は、市販されている栄養補助食品がたくさんあります。ビタミンやミネラルが加えられた高カロリーのすぐ飲める飲料もあります。食物や飲料と混ぜていただく粉末のものもあります。そのほとんどは乳糖フリーで、乳糖不耐症（乳製品消化不良）の方でもいただくことができます。

すぐ飲める飲料は開封後、必ず冷蔵してください。粉末を混ぜた後はふたをして冷蔵庫で保管してください。

## 風味がない、フレーバーのない飲料

これらの飲料はマイルドな甘さがお好みの方に重宝されます。マイルドな甘さのミルクシェイクのベースとしても使用できます。これらは次もお求めいただけます。

- 乳糖フリー
- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Osmolite® 1 Cal（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250カロリー</li> <li>● たんぱく質10.5g</li> </ul>
Isosource® HN（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 300カロリー</li> <li>● たんぱく質13.5g</li> </ul>
Glytrol® フレーバーなし（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250カロリー</li> <li>● たんぱく質11.3g</li> </ul>

## フレーバードリンク（甘味料入り）

これらのドリンクにはバニラ味、チョコレート味、ストロベリー味のほか、ブランドによって他のフレーバーもあります。これらは次もお求めいただけます。

- 乳糖フリー
- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Ensure Original（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 255カロリー</li><li>● たんぱく質9g</li></ul>
Boost® Original（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 240カロリー</li><li>● たんぱく質10g</li></ul>
Ensure Plus（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 350カロリー</li><li>● たんぱく質13g</li></ul>
Boost® Plus（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 360カロリー</li><li>● たんぱく質14g</li></ul>
Boost Very High Calorie（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 530カロリー</li><li>● たんぱく質22g</li></ul>
Ensure High Protein（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 160カロリー</li><li>● たんぱく質16g</li></ul>
Boost High Protein（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 240カロリー</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質20g</li> </ul>
Ensure Compact (アボット)	1食あたり4oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>220カロリー</li> <li>たんぱく質9g</li> </ul>
Boost® Compact (ネスレ)	1食あたり4oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>240カロリー</li> <li>たんぱく質10g</li> </ul>

## 低糖飲料（糖尿病患者向け）

これらのドリンクにはバニラ味、チョコレート味のほか、ブランドによって他のフレーバーもあります。これらは次もお求めいただけます。

- 乳糖フリー
- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Glucerna® Shake (アボット)	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>180カロリー</li> <li>たんぱく質10g</li> </ul>
Boost® Glucose Control (ネスレ)	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>250カロリー</li> <li>たんぱく質14g</li> </ul>
Glytrol® Vanilla (ネスレ)	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>250カロリー</li> <li>たんぱく質11.3g</li> </ul>

## フルーティーなドリンク

これらのドリンクにはピーチ味、オレンジ味、ワイルドベリー味、アイスティー味、アップル味、ブルーベリー味、ザク味のほか、ブランドによって他のフレーバーもあります。これらは次もお求めいただけます。

- 無脂肪
- 乳糖フリー
- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Ensure Clear（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250カロリー</li> <li>● たんぱく質9g</li> </ul>
Boost® Breeze（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250カロリー</li> <li>● たんぱく質9g</li> </ul>
Resource® Diabetishield（ネスレ）  注記：このドリンクは糖尿病の方のためのものです。	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 150カロリー</li> <li>● たんぱく質7g</li> <li>● 炭水化物30g</li> </ul>

## 牛乳ベースのフレーバーパウダー（甘味料入り）

これらのパウダーはブランドによって牛乳か水と混ぜてお飲みください。これらにはバニラ味、チョコレート味、ストロベリー味があります。

- これらの製品のほとんどには乳糖が含まれます。
- 1食あたりの脂肪量はブランドによって全乳、低脂肪牛乳、あるいは水と混ぜるかによって変わります。

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Carnation Breakfast Essentials™（カーネーション）  注記：このドリンクはプレミックス缶で販売されています。フレーバーによっては無糖のものもお求めいただけます。	全乳を使って1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 280カロリー</li> <li>● たんぱく質12g</li> </ul>

無糖（人工甘味料入り）Carnation Breakfast Essentials™（カーネーション）	全乳を使って1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 210カロリー</li> <li>● たんぱく質14g</li> </ul>
Scandishake®（アプタリス）  注記：このドリンクには、乳糖フリーバージョンもあります。	全乳を使って1食あたり11oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 600カロリー</li> <li>● たんぱく質12g</li> </ul>

## フレーバーのない栄養補助食品

これらの栄養補助食品は飲み物に混ぜたり食品をしっとりさせたりして（パンケーキ、マフィン、プディングなど）カロリー、たんぱく質、またはその両方を増やすことができます。

これらの栄養補助食品は栄養源のみとして使用するものではありません。食事療法としてこれらを含むときは、管理栄養士に相談してください。

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Scandical®（粉末）（アプタリス）	粉末1テーブルスプーンあたり： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 35カロリー</li> </ul>
Benecalorie®（リキッド）（ネスレ）	リキッド1食あたり1.5oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 330カロリー</li> <li>● たんぱく質7g</li> </ul>
Unjury® Medical Quality Protein™（粉末）（Unjury）	粉末1スクープ24gあたり： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 90カロリー</li> <li>● たんぱく質21g</li> </ul>

## カリウム、リン、またはその両方の摂取を制限する必要がある方向けの栄養補助食品

これらのドリンクにはバニラ味、バターピカン味、ベリー味があります。これらには次があります。

- 乳糖フリー

- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Nepro®（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 425カロリー</li> <li>● たんぱく質19g</li> </ul>
Suplena®（アボット）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 425カロリー</li> <li>● たんぱく質11g</li> </ul>
Novasource® Renal（ネスレ）	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 475カロリー</li> <li>● たんぱく質21.6g</li> </ul>
Renalcal®（ネスレ）	1食あたり8.45oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 500カロリー</li> <li>● たんぱく質8.5g</li> </ul>

## 高カロリー、高たんぱく質プディング

これらプディング栄養補助食品にはバニラ味、チョコレート味、バタースコッチ味があります。これらには次があります。

- 乳糖フリー
- グルテンフリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Boost Nutritional® プディング（ネスレ）	1食あたり4oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 250カロリー</li> <li>● たんぱく質9g</li> </ul>
Ensure プディング（アボット）	1食あたり4oz：

- 250カロリー
- たんぱく質9g

## 糖尿病患者向けのスナックバー

これらには次があります。

- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Glucerna Snack Bar（アボット）	バー1個あたり： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 150～160カロリー</li> <li>● たんぱく質10～11g</li> </ul> 注記：カロリーとたんぱく質量はフレーバーによって異なります。

## オーガニック栄養シェイク

これらのシェイクにはスイートバニラビーン味、クリーミーチョコレートファッジ味、アイスカフェモカ味、ストロベリー味、クリーム味があります。これらには次があります。

- グルテンフリー
- 大豆フリー
- 99.3%乳糖フリー
- コーシャ

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Orgain™（ニュートリシア）	1食あたり11oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 255カロリー</li> <li>● たんぱく質16g</li> </ul>
Kate Farms	1食あたり11oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 255カロリー</li> <li>● たんぱく質16g</li> </ul>

## 高たんぱく質、低糖シェイク

これら栄養補助食品にはそのまま飲めるタイプと粉末タイプがあり、さまざまなフレーバーをお求めいただけます。これらには次があります。

- グルテンフリー
- 大豆フリー
- 低糖

栄養補助食品（メーカー）	栄養素含有量
Premier Protein Shakes（プレミア プロテイン）	1食あたり11oz： <ul style="list-style-type: none"><li>● 160カロリー</li><li>● たんぱく質30g</li><li>● 砂糖1g</li></ul>
Premier Protein Powder（プレミア プロテイン）	1スcoopあたり47g： <ul style="list-style-type: none"><li>● 180カロリー</li><li>● たんぱく質30g</li><li>● 砂糖3g</li></ul>

栄養補助食品は、地元のマーケットかドラッグストアをご確認ください。オンライン注文で、配達してもらうことも可能です。連絡先は次のとおりです。

- Abbott Nutrition（アボットニュートリション）  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)
- Aptalis（アプタリス）  
800-472-2634  
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- Carnation（カーネーション）  
800-289-7313  
[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)
- Nestlé（ネスレ）
- Nutricia（ニュートリシア）  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)
- Unjury（アンジュリ）  
800-517-5111  
[www.unjury.com](http://www.unjury.com)
- Orgain（オーゲイン）  
888-881-GAIN (888-881-4246)  
[www.orgain.com](http://www.orgain.com)
- Kate Farms（ケイトファーム）

## 栄養による症状と副作用の管理

このセクションでは次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
- 早期の満腹感
- 吐き気
- 倦怠感

上記の症状を抱えている方は次のヒントに従う前に、担当医または看護師に相談してください。食事療法の変更は役に立ちますが、副作用に対処するために投薬が必要かもしれません。薬を処方するのであれば、必ず医療チームの指示に従って服用するようにしてください。

### 食欲不振

食欲不振は食欲の減退、または食べたいという欲求が減ることを指します。癌治療の副作用によく見られるものです。

食欲が増して、もっと食べられるようになる一定の時間帯がある場合があります。このような場合は、そのような時間を利用してできる限りたくさん食べるようにしてください。この資料にある「カロリーとたんぱく質の摂取」セクションで、食事やスナックを最大限に利用するためのヒントを学んでください。

まったく空腹感を感じないこともあるかもしれません。このような場合は、食事のスケジュールに従うようにしましょう。たとえば、空腹感を感じるまで待つのではな

く、2時間おきに食べるなどです。アラームを設定して、リマインダーとして利用しましょう。

## 便秘

便秘は排便を難しくするよくある問題です。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
- 通常よりも排便回数が少ない

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。

以下は食事によって便秘に対処する方法です。

### 繊維の豊富な食品をもっととりましょう

繊維は便のかさを増やすので大切です。繊維の摂取は便を体外に排出するのに役立ちます。繊維は1回の食事で1つの食物に加えましょう。十分な水分を取ると、おならやむくみの防止にも役立ちます。繊維の豊富な食品の例は次のとおりです。

- 果物
- 野菜
- ブランマフィン
- 全粒（全粒シリアル/パスタ/パン、玄米など）
- ナッツや種子

### 液体を十分とりましょう

毎日コップ8～10杯（およそ8zあるいは240ml）の水分をとりましょう。水、野菜・果物のジュース、牛乳などの液体を飲みましょう。こうすることで便を柔らかくするのに役立ちます。「水分補給」のセクションを読んで、水分をとるアイデアを学びましょう。



## 一貫した時間にとりましょう

毎日同じ時間に食事をするようにしましょう。食事療法に変更を加える場合は、ゆっくりとしましょう。

## 体を動かしましょう

体を動かすことは便秘にも役立ちます。食べた物が消化器系内を移動するように、軽い運動（ウォーキング、ゆっくりと階段の上り下りなど）をしましょう。新たな身体活動を始める前に、担当医に相談してください。

## 下痢

下痢は頻繁な軟便または水様便です。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。

- 化学療法
- 放射線療法
- 胃か腸の手術
- 薬剤
- 牛乳や乳製品の消化不良
- 糖アルコールのとり過ぎ（シュガーレスキャンディに入っているソルビトール、マンニトールなど）
- その他食物感受性

下痢を治療するには、以下の提案に従う前に担当医に確認してください。

## 液体を十分とりましょう

毎日コップ8～10杯（およそ8zあるいは240ml）の水分をとりましょう。こうすることで、下痢を発症したときに失う水分や栄養を補うことができます。次を飲みましょう。

- 水を混ぜたフルーツジュースおよびネクター
- フレーバーのないPedialyte®
- ココナツウォーター

- 水に加える電解質補給タブレット（Nuun®など）
- 水と混ぜる電解質パウダー（DripDrop®など）
- 電解質が入った水（Propel®など）
- カフェインフリーの炭酸飲料 炭酸水のキャップを取って数分間炭酸をとばしてから飲みましょう。

その他の例については、「水分補給」のセクションをご覧ください。

## 以下の栄養ガイドラインに従いましょう

熱すぎる食品や冷たすぎる食品、糖分の多い食品、高脂肪の食品、辛い食品は避けましょう。このような食品は消化器系への負担が大きく、下痢を悪化させるかもしれません。下痢を発症している場合は、以下の飲食ガイドラインに従ってください。

### 果物および野菜

摂取したい食物	避けたい食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● よく火が通り、皮をむいたり裏ごししたり、缶詰加工されたりした果物および野菜</li> <li>● バナナ</li> <li>● 皮をむいたりりんご、またはアップルソース</li> <li>● 水を混ぜたフルーツジュースまたはネクター</li> <li>● クリーミーなピーナッツバター</li> </ul> <p>上記の食べ物にはカリウムと水分が含まれており、下痢で失ったものを補います。これらには水溶性繊維も入っており、下痢を軽減する可能性があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生の果物や野菜、ホール ナッツ、種子（「摂取したい食べ物」欄に記載の食べ物以外）</li> <li>● おならの原因となる野菜（ブロッコリ、カリフラワー、キャベツ、豆、玉ねぎなど）</li> </ul>

### でんぷんおよび炭水化物

摂取したい食物	避けたい食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 精製された小麦粉を使った白パン、シリアル、米、パスタ、でんぷん</li> <li>● ゆでたじゃがいも、マッシュポテト（皮なし）</li> <li>● クラッカー、プレッツェル、グラハムクラッカー</li> </ul> <p>これら食品には塩分が含まれているものがあり、下痢で失った塩分の補給に有用です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 繊維が3g以上含まれたパン、バスタ、シリアル、玄米</li> <li>● ナッツや種子が入ったパン製品</li> <li>● 脂肪分が多いパンやペストリー（クロワッサン、ドーナツなど）</li> <li>● フライドポテト</li> </ul>

## 肉および代替肉

摂取したい食物	避けたい食物
<ul style="list-style-type: none"><li>● 皮なしの低脂肪肉（鶏肉や七面鳥の胸肉など）</li><li>● ゆで卵</li><li>● 豆腐</li></ul> <p>これらは刺激が強くなく、低脂肪、低繊維の食品です。消化器系にやさしい食品でもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 脂肪分が多い肉（サラミ、ペパロニ、ソーセージなど）</li><li>● 肉や豆腐の揚げ物</li><li>● 皮つきの肉</li></ul> <p>これらは消化器系への負担が大きい食品です。これらは不快の原因となり、下痢を悪化させるかもしれません。</p>

## 乳製品

摂取したい食物	避けたい食物
<ul style="list-style-type: none"><li>● 低脂肪の牛乳やヨーグルト</li></ul> <p>牛乳や乳製品で消化不良の問題を抱えている方は、乳糖不使用のミルク（Lactaid®ミルク）か、乳製品不使用ミルク（豆乳、アーモンドミルク、オーツミルク、ココナッツミルク、ライスミルクなど）をお試しください。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 全乳</li><li>● プレミアムまたは高脂肪アイスクリーム</li><li>● 高脂肪チーズ</li><li>● サワークリーム</li></ul>

## 調味料

摂取したい食物	避けたい食物
<ul style="list-style-type: none"><li>● 塩（その他の理由で避けなければならない場合を除く）</li><li>● 無脂肪のグレービーソースおよびサラダドレッシング</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 多量の砂糖や香辛料</li><li>● 濃厚なグレービーソースおよびサラダドレッシング</li><li>● カフェイン入りの飲食物（チョコレート、ティー、炭酸飲料など）</li></ul> <p>これらは消化器系への負担が大きい食品です。これらは不快の原因となり、下痢を悪化させるかもしれません。</p>

## 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
- その他健康問題

口渇は虫歯の原因にもなります。これは、虫歯から守る唾液の量が少ないからです。口の中が乾燥するときは、口腔衛生（口腔のお手入れをよくする）が非常に重要になります。アルコールベースのマウスウォッシュの使用は避けましょう。その代わりに、重曹1ティースプーン、塩1テーブルスプーンを1リットル（4カップ）の温水で混ぜて、マウスウォッシュの代わりに使いましょう。このマウスウォッシュで2時間ごとに口をすすいでください。

口の中が乾燥すると、食事が難しくなります。嚙んだり飲み込んだりするのが困難な食物があるかもしれません。これは口にする食物のタイプによって改善されます。しっとりやわらかな食感の食物を選ぶと、飲み込みやすくなります。乾燥したりザラザラした食物は避けましょう。

一日を通して水分を十分にとりましょう。嚙んでいるときに飲料を少量飲むと、食物を嚙んだり飲み込んだりしやすくなります。

口の中が乾燥するときは、以下の飲食ガイドラインに従ってください。

摂取したい食物	避けたい食物
<p>次のような柔らかい食品や裏ごしした食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● キャセロール、豆料理、マカロニアンドチーズ、スクランブルエッグ</li> <li>● 柔らかく調理した鶏肉や魚</li> <li>● シチュー、クリームスープ</li> <li>● 調理した穀物</li> <li>● ベビーフード</li> <li>● ソース、グレービーソース、ジュース、クリアブロス、マーガリン、サワークリームを食品に加える</li> </ul>	<p>次のような乾燥した食品やザラザラした食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ソースなしの乾燥肉</li> <li>● 乾燥したりザラザラしたパン、クラッカー、プレッツェル、シリアル</li> <li>● きめの粗い生の野菜や果物</li> </ul>

- パン、クラッカー、その他焼いた料理を牛乳かティーに浸す
  - 新鮮なパイナップル、パパイヤ
- 次のような冷たい食品：
- ミルクシェイク、スムージー、ヨーグルト、ゼラチン、カッテージチーズ、栄養補助食品（「栄養補助食品」のセクション参照）
  - 裏ごしした果物や野菜
- 無糖ハードキャンディーをなめたりガムを噛んだりするのも良いかもしれませんが。かんきつ味、シナモン味、ミント味を試してみてください。

## 口や喉の痛み

口や喉の痛みは特定の化学療法のほか、頭部か首への放射線によって引き起こされる可能性があります。

口や喉の痛みは飲食を困難にすることがあります。これは食べ方によって改善されます。以下は口の刺激を避けるために役立つヒントです。

- 柔らかくなるまでよく調理しましょう。ミキサーで食品をピューレ状にしましょう。
- 噛みやすいように小さく切りましょう。
- 口を頻繁にすすぎましょう。塩1ティースプーン、重曹1ティースプーン、ぬるま湯1クォート（1リットル、4カップ）を混ぜた洗口液を使ってみましょう。これで改善されない場合は、担当医に口をすすぐための他の方法についての提案を求めてください。
- 飲むときはストローを使いましょう。そうすることで、液体が口の痛い部分に触れません。
- 担当医か歯医者から許可が出たら、歯ブラシで歯や舌を磨きましょう。
- 口内を清潔にするために、飲料をたくさん飲みましょう。

口や喉が痛いときは、柔らかい食品、刺激が強くない食品、生温かい食品、冷たい食品が有用です。乾燥した食品、あるいは辛い、塩辛い、酸っぱい、もしくは酸性の強い食品などは痛みを増すことがあります。

口や喉が痛いときは、以下の飲食ガイドランに従ってください。

摂取したい食物	避けたい食物
<p>次のような刺激が強くない食品食物、柔らかい食物、裏ごしした食物：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 薄味のキャセロール、マッシュポテト、マカロニアンドチーズ、スクランブルエッグ</li><li>● 柔らかく調理したり裏ごしした鶏肉料理、魚料理</li><li>● クリームスープ</li><li>● 調理した穀物</li><li>● ベビーフード（タピオカ味、あっさり味）</li><li>● バター、サワークリーム、オイル、マイルドなソース（許容の範囲で）を食物に加える</li><li>● パン、クラッカー、その他焼いた料理を牛乳かティーに浸す</li></ul> <p>次のような冷たい食品：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● ミルクシェイク、スムージー、ヨーグルト、ゼラチン、カスタード、プディング、カッテージチーズ、栄養補助食品（Ensureなど）</li></ul>	<p>次のような乾燥した食品やザラザラした食品：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 乾燥肉</li><li>● 乾燥パン、クラッカー、プレッツェル</li><li>● きめの粗い生の野菜や果物</li></ul> <p>次のような辛い食物、塩辛い食物、酸性の強い食物：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 唐辛子、チリパウダーなどの多少の香辛料を使用した食物</li><li>● 塩分が多い食物、酢を使った食物</li><li>● かんきつ系の果物製品（オレンジジュース、レモネードなど）</li><li>● トマト製品（パスタソース、トマトジュース、トマトスープなど）</li></ul>

## 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、辛味、酸味の5つの主な知覚から成り立ちます。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。このような変化は通常、治療が終わるとなくなります。

良好な口腔衛生を維持することは、味覚の変化を助けるためにとても大切です。これは、（担当者か歯医者から許可されたら）歯ブラシで歯や舌を磨いたり、飲む量を増やすことで可能です。医療チームもアルコールフリーのマウスウォッシュ（Biotene®など）の使用を勧めるかもしれません。重曹1ティースプーン、塩1ティースプーンを1リットル（4カップ）の温水で混ぜて、マウスウォッシュの代わりに使うこともできます。一日を通して、マウスウォッシュを頻繁（食前・食後）に使いましょう。

## 食物の味がないと感じた場合

- 食物の食感を変えましょう。たとえば、ベイクドポテトよりもマッシュポテトの方を好まれるかもしれません。
- 食物の温度を変えましょう。食物によっては冷たい食物や室温の食物の方がおいしいかもしれません。
- 患者さんが好まれる見た目と匂いの食物を選び、作りましょう。
- 患者さんの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。例えば、次があります。
  - ソースや調味料（しょう油やケチャップなど）を食物に加えましょう。
  - 肉や肉の代用食品をサラダドレッシング、フルーツジュース、その他ソースでマリネしましょう。
  - 野菜や肉の香り付けとして玉ねぎやニンニクを使いましょう。
  - ハーブ（ローズマリー、バジル、オレガノ、ミントなど）を食物に加えましょう。
  - ミルクシェイクやヨーグルトに果物を入れましょう。ミント味やコーヒー味のミルクシェイクも試してみてください。
- 酸味やピリッとした味の食物をいただきます。これらは味覚を刺激することができます。
- 1回の食事で、さまざまな味の食べ物を交互に噛むようにしましょう。例えば、次を試してみてください。
  - カッテージチーズとパイナップル
  - 缶詰の果物とプレーンヨーグルト
  - グリルチーズサンドイッチとトマトジュース

## 苦味や金属の味がする場合

- 食事の前に水で口をすすぎましょう。
- 肉が苦いと感じる場合は、肉をソース、フルーツジュースでマリネしたり、レモンジュースをかけたりしましょう。これは口の痛みがないときだけにしてください。

- たんぱく質に肉の代用食品（乳製品、豆など）を使いましょう。
- プラスチックの用具を使いましょう。
- シュガーフリーミントやガムを試してみましょう。
- 缶詰の食品（ソースやスープなど）は避けましょう。代わりにガラス製かプラスチック製の瓶、あるいは箱に入った食品を選びましょう。

## 甘すぎる場合

- 食べ物に塩分を加えましょう。
- 甘い飲料には水を加えて薄めましょう。
- 食物が何でも甘く感じる場合は、酸性の強い食物（レモンが入った食物など）を試してみてください。

## 食物の味や匂いが通常と異なる場合

- 匂いがきつい食物は避けましょう。牛肉や魚の匂いは最も強いので、鶏肉、卵、乳製品をいただきましょう。
- 調理をするときは、なべのふたを開けるときに匂いが患者さんの方向に移動しないように離れて開けましょう。
- 調理する匂いが気になるときは、調理中に窓を開けましょう。
- 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。いただく前に冷ましましょう。室温または冷たい食物は温かい食物よりも匂いが少ないです。
- 次のようなさまざまな調味料や食物の組み合わせを試してみましょう。
  - ソースを食物に加えましょう。
  - 食物の温度や食感を変えましょう。
- 口が痛くないのであれば、味を刺激するために酸味の強い食物（くし切りレモン、柑橘系の果物など）を試しましょう。
- 食事の前後に水で口をすすぎましょう。
- 食物の味を洗い流すために、食事の間に少量の水分をとりましょう。

## 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。早期の満腹感は胃の手術、便秘、薬剤の一部、その他によって引き起こされる場合があります。

早期の満腹感を自覚する場合は、次を試してください。

- 少量の食事を頻繁にとるようにしましょう。
- 食事の前後にほとんどの水分をとりましょう。食事中に水分をとると、満腹感が早くなります。
- カロリーやたんぱく質が豊富な食物（たとえば、無脂肪粉ミルク、小麦胚芽、ナッツバター、アボカド、オイル、バターなど）を食事に加えましょう。
- 食後は軽い運動（ウォーキングなど）をしましょう。こうすることで、食物の消化器官への移動を促すことになります。

## 吐き気およびおう吐

吐き気は胃のもたれ、むかつきを感じることです。吐き気は放射線治療、化学療法、手術によって引き起こされる可能性があります。疼痛、投薬、感染によって引き起こされる場合もあります。

吐き気があるときはおう吐もあるかもしれません。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。電解質が豊富な飲料で十分に水分補給してください。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。

以下は、栄養を通して吐き気にうまく対処するための提案です。抗嘔吐薬（吐き気・嘔吐を予防・治療する薬）が必要な方は、担当医か看護師に相談してください。

摂取したい食物	避けたい食物
次のようなデンプン質、低脂肪、バランスの取れた食物： <ul style="list-style-type: none"><li>● 何も付けないトースト、クラッカー、ベーグル</li><li>● エンゼルケーキ、バニラウエハース</li><li>● シャーベット、低脂肪アイスクリーム、フローズンヨーグルト</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 高脂質の食品、過度の香辛料が入った食品、過度の甘い食品</li><li>● 脂肪質肉</li><li>● 揚げ物（目玉焼きやフライドポテトなど）</li><li>● ヘビークリーム入りのスープ</li><li>● 野菜のクリーム煮</li><li>● 高脂肪、糖分の多いペストリー、ドーナッツ、クッキー</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゼラチン</li> <li>● 無糖・缶詰の果物</li> </ul> <p>次のような冷たい食品：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷たいたんぱく質（皮なしの鶏肉、チーズ、ヨーグルトなど）</li> <li>● ライトパスタサラダ</li> <li>● 氷菓子</li> <li>● 冷やした透明の液体（栄養補助食品（Ensure Clear）、水で薄めたジュースなど）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 香辛料が強い食物（唐辛子、チリペッパー、玉ねぎ、ホットソース、サラダドレッシングなど）</li> </ul> <p>高脂質の食物は胃に長くとどまり、消化が難しいです。これらの食物の多くは匂いや味が強く、吐き気の原因になったり悪化させたりします。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 一般的なヒント

- 食べる量に注意を払ってください。食べ過ぎると胃に負担を与えてしまいます。
- 調理をするときや用意をするときに吐き気を防ぐために、すぐ食べられる食物（お持ち帰りの食物、冷凍ディナーなど）を試しましょう。必要であれば、誰かに調理してもらおうようお願いしましょう。
- 食物の匂いが吐き気の原因になるとき：
  - 冷たい食物（サンドイッチ、サラダなど）を試してみましょう。このような食物は温かいものよりも強い匂いがありません。
  - 可能であれば、温かい食物を調理している場所から離れましょう。
  - 誰かに盛り付けをしてもらいましょう。
  - 数分間冷ましてから食事をいただきます。
  - 強い臭いがする場所は避けましょう。
- 少量の食事を頻繁にとるようにしましょう。こうすることで、満腹感を感じないで1日を通して食事量を増やすのに有用です。
- 食事の前後に水分をたくさんとりましょう。こうすることで早期の満腹感や膨張感を防ぐのに役立ちます。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。食後のすぐ後に活動を行うことは避けてください。こうすることで消化に役立ちます。
- 快適な環境で食事をいただきます。例えば、次があります。
  - 快適な温度で、リラックスできる場所を選びましょう。

- 友人や家族と一緒に食事をしましょう。こうすることで吐き気から注意をそらします。
- くつろげるようにゆったりした衣服を着用しましょう。
- 朝に吐き気を感じる時は、クラッカーや何も付けていないトーストをベッドの脇に置き、それを食べてからベッドから出ましょう。
- 治療の直前または直後に好きな食べ物を食べないようにしましょう。治療の間または治療の後に頻繁に吐き気をもよおす場合は、このような食物が苦手になるかもしれません。

吐き気が長引く場合は、食事日記をつけると役に立つ場合があります。食事日記は食べた物、食べた時間、食べた環境についての記録です。吐き気をもよおしたときにはその状況を記録しましょう。この点について担当医、看護師、管理栄養士に相談してください。

## 倦怠感

倦怠感は癌や癌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。

倦怠感以外にも次のような多くの症状によって引き起こされる可能性があります。

- 食欲不振
- 鬱病
- 吐き気およびおう吐
- 下痢または便秘

これらの症状に対処することも倦怠感に役立ちます。上記の症状がある場合は、医療提供者に相談してください。

倦怠感に対処する別の方法として体力を節約することです。次をすることで体力を節約できます。

- より活力を感じる時は簡単な冷凍食品を多めに作り、食事を作りたくないときのために一食分ずつ冷凍しましょう。

- 買い物や食事作りで家族や友人に助けを求めましょう。
- 活力が低いと感じるときはすぐに食べられる食物を購入しましょう。
- 頻繁に使用する食材や用具を近くに置いておきましょう。
- 立って調理するのではなく、座ってしましょう。
- 高カロリーの食事やスナックを少量ずつ、頻繁にとりましょう。こうすることで、食物を消化するためのエネルギーをあまり必要としない場合があります。

一人暮らしで、買い物をしたり食事を作ったりできない場合は、フードプログラム（God's Love We DeliverまたはMeals on Wheelsなど）の受給資格があるかもしれません。プログラムによっては年齢や収入の条件がある場合があります。詳細については、ソーシャルワーカーに相談してください。

人によっては、身体活動を増すことでエネルギーレベルが増える場合があります。軽～中程度の身体活動（ウォーキングやガーデニングなど）をすることについて、担当医に相談してください。調査によると、身体活動をすることで通常の日常活動が行いやすくなり、エネルギーレベルを高め、食欲が増え、気分が改善されるということです。

## レシピ

シェイクに生卵を加えないでください。生卵は食中毒の原因になりかねません。

糖尿病の方や血糖値が高い方には、これらのレシピをお勧めできません。管理栄養士に相談してください。

### ダブルミルク

材料と作り方	栄養素含有量
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全乳 1クォート（約1リットル）</li> <li>● スkim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）</li> </ul> ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。	1食あたり8oz： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 230カロリー</li> <li>● たんぱく質16g</li> </ul>

### 標準ミルクシェイク

材料と作り方	栄養素含有量

<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダブルミルク 1カップ</li> <li>● スーパープレミアムアイスクリーム（お好みのフレーバー）2カップ</li> <li>● 砂糖またはシロップ 2テーブルスプーン</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 470カロリー</li> <li>● たんぱく質11g</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

## 標準ヨーグルトミルクシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<p>このシェイクは標準ミルクシェイクよりも甘さがひかえめです。優しい甘さがお好みの方にぴったりのレシピです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● プレーンヨーグルト 8oz (227g)（通常のヨーグルトが見つからない場合は低脂肪ヨーグルトを使用）</li> <li>● スーパープレミアムアイスクリーム（お好みのフレーバー）2カップ</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 380カロリー</li> <li>● たんぱく質10g</li> </ul>

## 糖尿病患者のための標準ミルクシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダブルミルク 8oz (236mL)</li> <li>● 無糖アイスクリーム（お好みのフレーバー）2カップ</li> <li>● キャノーラ油またはオリーブ油 4ティースプーン</li> <li>● NutraSweet®またはその他ゼロカロリーの人工甘味料（任意） 2ティースプーン</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 260カロリー</li> <li>● たんぱく質10g</li> </ul>

## 乳製品不使用の標準シェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<ul style="list-style-type: none"> <li>● オーツミルク、豆乳、アーモンドミルク 8oz (236mL)</li> </ul>	<p>1食あたり8oz：</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乳製品不使用のアイスクリーム（お好みのフレーバー）2カップ</li> <li>● キャノーラ油またはオリーブ油 4テーブルスプーン</li> <li>● メープルシロップまたは砂糖 2テーブルスプーン（加糖植物性ミルクを使っているときは不要）</li> <li>● バニラエッセンス 1/2ティースプーン（バニラシェイクのみに使用）</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 285カロリー</li> <li>● たんぱく質6g</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

## バニラ アーモンドシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<p>標準ミルクシェイクのレシピにバニラ アイスクリームを使って、以下を加えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 粉状のブランディングアーモンド（皮なし）1/2カップ</li> <li>● バニラエッセンス 1/2ティースプーン（甘味を加えるため）</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 480カロリー</li> <li>● たんぱく質15g</li> </ul>

## チョコレートアーモンドシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 標準ミルクシェイクのレシピにバニラ アイスクリームを使ってください。</li> <li>● チョコレートシロップ 1/2カップ（標準ミルクシェイクのレシピにある甘味料の代わりに使用）</li> <li>● 粉状のブランディングアーモンド（皮なし）1/4カップ</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 500カロリー</li> <li>● たんぱく質13g</li> </ul>

## メープルウォルナットまたはピカンシェイク

材料と作り方	栄養素含有量

<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダブルミルク 1カップ</li> <li>● スーパープレミアム バニラアイスクリーム 2カップ</li> <li>● メープルシロップ 1/4カップ</li> <li>● 粉状のメープルウォルナットまたはピカン 1/2カップ</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 480カロリー</li> <li>● たんぱく質12g</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

## ピーナッツバターシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバター 1/2カップを標準シェイクのレシピに加えます。</li> <li>● 加糖練乳またはチョコレートシロップ 1/2カップ（標準シェイクのレシピにある甘味料の代わりに使用）</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>加糖練乳が入った1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 660カロリー</li> <li>● たんぱく質19g</li> </ul> <p>チョコレートシロップが入った1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 640カロリー</li> <li>● たんぱく質16g</li> </ul>

## フルーティシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<p>以下の材料を標準シェイクのレシピに加えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ストロベリー、ラズベリー、ブルーベリー、バナナ、マンゴー、ピーチなどの冷凍、新鮮、缶詰の果物 1カップ</li> <li>● 果物の味によって、甘味料を加減してください。</li> </ul> <p>ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 380カロリー</li> <li>● たんぱく質8g</li> </ul>

## チェリーバニラまたはチョコレートチェリーシェイク

材料と作り方	栄養素含有量
<p>以下の材料を標準シェイクのレシピに加えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● チェリー（種なし）1カップ</li> <li>● バニラエッセンス 1/2ティースプーンまたは</li> </ul>	<p>チェリーバニラシェイクの1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 380カロリー</li> <li>● たんぱく質8g</li> </ul>

<p>チョコレートシロップ 1/2カップ（標準ミルクシェイクのレシピにある甘味料の代わりに使用） ミキサーで混ぜて、冷蔵庫で冷やします。</p>	<p>チョコレートチェリーシェイクの1食あたり8oz：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 430カロリー</li> <li>● たんぱく質7g</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## その他シェイクのバリエーション

ここに記載のシェイクのレシピを作ってから、他の材料で試してみるのもいいでしょう。以下の材料をシェイクに加えてフレーバーを変えたりカロリーを増やしましょう。

- ピーナッツバターとバナナ
- バナナとくるみ
- パイナップルとココナッツクリーム\*
- Oreo®クッキー\*
- M&M's®チョコレート\*
- ファッジ（お好みのフレーバー）
- チョコレートミントパティ（York®ペパーミントパティなど）
- ピーナッツバターカップ\*
- フレーバーリキュール\*（担当医の許可があり、時折使用する場合のみ）

糖尿病の方や血糖値が高い方には、アスタリスク記号（\*）が付いている材料はお勧めできません。管理栄養士に相談してからこれらレシピを試してください。

## メニュー例

高カロリー、高プロテインの食事を作るとき、これらメニュー例を参考にしてください。メニューは1日分の食事やスナックを6回に、少量ずつ分けています。少量の食事やスナックの頻度を増やすと食べやすくなり、必要なカロリーやたんぱく質も取りやすくなります。

食事を作るのが難しいときは、友人や家族に助けを求めましょう。元気な日に数回分の食事を作り、後で食べるためのために冷凍すると良いでしょう。冷凍食品などすぐに食べられるものを食べたり、鶏肉を丸ごと調理したり、食物の持ち帰りもできます。



## 重要なポイント

- 糖尿病の方や血糖値が高い方には、糖類無添加の食物を利用したり人工甘味料で作らしましょう。また、フルーツジュースを飲む量を制限します。
- 食事プランの液体量は食事を始める前に満腹感を感じないように少量になっています。液体のほとんどを食間にとるようにしましょう。ほとんどの成人は毎日コップ8～10杯（およそ8zあるいは240ml）の水分が必要です。この水分にはジュース、水、ミルクシェイク、スープなども含まれます。室温で液体になる固形物（イタリアンアイスなど）も含まれます。
- 乳糖不耐症の方は次を心がけましょう。
  - 酪農牛乳ではなく、無乳糖乳（Lactaid®ミルクなど）、ライスミルク、アーモンドミルク、豆乳を飲む。これら加糖ミルクに甘味を加えてカロリーを増やす。
  - アイスクリームや柔らかいチーズなど乳製品と一緒にラクトエイド（乳糖不耐症用）錠剤またはドロップをとる。
  - 中・軽度の乳糖不耐症の方は、少量の乳糖が入った食物を食べることができるかもしれない（熟成チーズ、ヨーグルトなど）。ほとんどの方はこれらを不快感なく食べられる。
- ベジタリアンやビーガンの方は、ナッツ、種子、油を食して摂取カロリーを増やしましょう。ビーガンの方はビタミンB12、カルシウム、鉄分、亜鉛が豊富な食物を摂取して特別な注意を払いましょう。ベジタリアンやビーガンの方は、管理栄養士に相談してください。
- これらのメニュー例は果物や野菜を合わせて、1日あたりの推奨摂取分量の5～9回分よりも少ないです。これは果物や野菜はカロリーが低いですが、満腹感を得やすいからです。体重が減らないように、カロリーやたんぱく質が高い食物を重視することをお勧めします。最低の1日あたりの推奨摂取分量を満たしていないときは、足りない栄養分を補うために、担当医にマルチビタミンを摂ってもいいかどうか相談してください。
- ダブルミルクやシェイクのレシピはメニュー例に記載されている「レシピ」のセクションを参照してください。

## 通常の食事メニュー例

食事	通常の食事メニュー例

朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すりおろしたチーズ 1oz (28g) と卵1個のオムレツ</li> <li>● バターとジェリーを塗ったクロワッサン (小)</li> <li>● オレンジジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバター (2テーブルスプーン) とジェリー (1テーブルスプーン) を塗ったクラッカー4枚</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グリルドターキーとスイスチーズのライ麦パンサンドイッチ半分</li> <li>● ダブルミルクで作ったホットチョコレート 4oz (118mL) 、ホイップクリームのトッピング付き</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トレイルミックス 1/2カップ (ドライフルーツとナッツのミックス)</li> <li>● クランベリージュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● キッシュ 1スライス (2インチ (5センチ) )</li> <li>● クリームかチーズソースをかけたブロッコリ 1/2カップ</li> <li>● ピーチネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スーパープレミアム* バニラアイスクリーム 1/2カップ (ナッツ、メイプルシロップ、ホイップクリームのトッピング付き)</li> </ul>

\* スーパープレミアム バニラアイスクリームのカロリーは通常のアイスクリームよりも1食あたり100カロリーほど高くなります。1食1/2カップあたりの脂肪分も20gです。

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダブルミルクか半分半分で作った小さなパンケーキ2枚 (バターとシロップ入り)</li> <li>● パイナップルジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバターを塗ったグラハムクラッカー4枚</li> <li>● ヨーグルト 1/4カップ</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● マヨネーズとケチャップを塗ったチーズバーガー半分</li> <li>● フライドポテト15個</li> <li>● ダブルミルクで作ったチョコレートミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● パン1枚とアボカド</li> <li>● ペアネクター 4oz (118mL)</li> </ul>

夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉のラザニア 1切れ (2インチ (5センチ) 四方)</li> <li>● バターまたはクリームソースをかけたエンドウ豆と玉ねぎ 1/2カップ</li> <li>● 加糖アイスティー 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホイップクリームのトッピング付きカスタード 1/2カップ</li> </ul>

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ペアネクター 4oz (118mL)</li> <li>● 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</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーチヨーグルト 226oz</li> <li>● フルーティシェイク</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すりおろしたチーズを余分にかけてマカロニアンドチーズ 1/2カップ</li> <li>● バターでパン粉とソテーしたカリフラワー 1/2カップ</li> <li>● アプリコットネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フルーツヨーグルト 8oz (236g)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ステーキ 2oz (57g)</li> <li>● サヤインゲンとアーモンドのソテー 1/2カップ</li> <li>● グレープジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アップルパイ 1切れ (2インチ (5センチ) とチェダーチーズ 1oz (28g)</li> <li>● スーパープレミアム* アイスクリーム 1/2カップ</li> </ul>

\* スーパープレミアム バニラアイスクリームのカロリーは通常のアイスクリームよりも1食あたり100カロリーほど高くなります。1食1/2カップあたりの脂肪分も20gです。

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● バターでソテーした卵1個、チーズ、ハウレンソウのオムレツ</li> <li>● オレンジジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ローストピーナッツ 1/2カップ</li> <li>● ドライフルーツ 1/4カップ</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● マヨネーズとツナのサンドイッチ半分</li> <li>● マンゴーネクター 4oz (118mL)</li> </ul>

午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ナチョチーズかグアカモレのディップとトルティーヤチップ 10枚</li> <li>● 加糖アイスティー 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンポットパイ</li> <li>● ラズベリー フルーティシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ホイップクリームのトッピング付きライスプディング 1/2カップ</li> <li>● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz (118mL)</li> </ul>

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラノーラまたはレーズンブラン シリアル 3/4カップ</li> <li>● 牛乳 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● デビルドエッグ 2個</li> <li>● ペアネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グリルチーズとトマトのサンドイッチ半分</li> <li>● 加糖レモネード 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● クリームチーズかハーブのチーズスプレッドを塗ったセロリの茎1本</li> <li>● アプリコットネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フライドチキン2oz (56g)</li> <li>● ホウレンソウのクリーム煮 1/2カップ</li> <li>● スイートポテトのマッシュ (バター入り) 1/2カップ</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバター (1テーブルスプーン) とミニマシュマロのグラハムクラッカー「サンドイッチ」</li> <li>● チョコレートの標準ミルクシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛乳かハーフアンドハーフで作ったブルーベリーパンケーキ1枚 (バターとシロップ入り)</li> <li>● 卵1個</li> <li>● 牛乳で作ったホットチョコレート 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピスタチオ 1/4カップ</li> <li>● ドライアプリコット4つ</li> <li>● アップルジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アーモンドバターとはちみつをトッピングした全粒パン1枚</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● グレープジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● ガーリックとオイルのブロッコリ 1/2カップ</li> <li>● スパークリングウォーター 4oz (118mL) とジュース少量</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スーパープレミアム バニラアイスクリーム 1/2カップ (チョコレートシロップ、ナッツ、ホイップクリームのトッピング付き)</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>

食事	通常の食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グラノーラ 1/3カップ</li> <li>● ヨーグルト 3/4カップ</li> <li>● アプリコットネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● サワークリームとサルサ、アボカドのトッピングのチキンとチーズケサディーヤ 1切れ (3インチ (7.5センチ) )</li> <li>● アップルジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ローストカシュー 1/2カップ</li> <li>● バナナ 4oz (113g)</li> <li>● フルーティシェイク</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤タマネギ ビネグレットソースで焼いた魚2oz (56g)</li> <li>● サワークリームやチャイブをトッピングしたバイクドポテト (小) 1個</li> <li>● インゲンと人参 (バター入り) 1/2カップ</li> <li>● クランベリージュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ヘビークリームかハーフアンドハーフ (砂糖入り) をトッピングしたいちご 1/2カップ</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● チョコレートミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜クリームチーズを塗ったベーグル半分</li> <li>● ストロベリー フルーティシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバターとジェリーを塗った全粒パン半分</li> <li>● ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポップコーン 1カップ</li> <li>● アップルジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ブロccoliとチーズのキッシュ 1スライス (2インチ (5センチ) )</li> <li>● 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)</li> <li>● チョコレートアーモンドシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> <li>● ピーチネクター 4oz (118mL)</li> </ul>

食事	ベジタリアン用食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全粒パン1枚</li> <li>● ミュンスターチーズ 1oz (28g)</li> <li>● オレンジジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツバターシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ランチドレッシング、ピクルス、オニオンを挟んだ野菜バーガー半分</li> <li>● フライドポテト15個</li> <li>● セルツァー炭酸水とジュース4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グアカモレ 4テーブルスプーン</li> <li>● トルティーヤチップ8枚</li> <li>● ピーチネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フェットウチーネ・アルフレード 1カップ</li> <li>● ガーリックとオイルのハウレンソウソテー 1/2カップ</li> <li>● グレープジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ピーナッツのトッピングが付いたバナナチョコレート (小) 1</li> </ul>

	<p>本</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アーモンドミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
--	---------------------------------------------------------------------------------

食事	ベジタリアン用食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>目玉焼き1個</li> <li>バターとラズベリージャムを塗った全粒パン1枚</li> <li>アプリコットネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライアプリコット4つ</li> <li>アーモンド 1/4カップ</li> <li>バニラの標準ヨーグルトシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>タヒニのファラフェルサンドイッチ半分</li> <li>レモネード 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>ダブルミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペストソースで和えたパスタ 1カップ</li> <li>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</li> <li>グレープジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>シナモンシュガー、バター、クルミ入りの焼きリンゴ 1個</li> <li>バニラ味の豆乳 4oz (118mL)</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮なスライスピーチとミューズリー 1/2カップ</li> <li>豆乳、ライスミルク、またはアーモンドミルク 8oz (236mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳製品不使用のメープルウォルナッツシェイク 1カップ</li> <li>ローストピスタチオ 1カップ</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ガーリックとオイルのリングイネ 1/2カップ</li> <li>野菜ミートボール 1個</li> <li>ガーリックブレッド 1スライス (小)</li> <li>ライスミルク 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>トルティーヤチップとグアカモレ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アプリコットネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐と白豆のキャセロール 1/2カップ</li> <li>● 玄米 1/2カップ</li> <li>● ローストした松の実とハウレンソウのソテー 1/2カップ</li> <li>● ピーチネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 絹豆腐の「チーズ」ケーキ 1切れ (2インチ (5cm) )</li> <li>● 乳製品不使用のバニラシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>

食事	ビーガン用食事メニュー例
朝食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大豆ソーセージリンク 1つ</li> <li>● 豆乳、ビーガンバター、メープルシロップ入りのパンケーキ (小) 2枚</li> <li>● パイナップルジュース 4oz (118mL)</li> </ul>
午前中のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ビーガンマヨネーズ、ケチャップ、ピクルス、オニオン、乳製品不使用のチーズを挟んだ野菜バーガー半分</li> <li>● フライドポテト15個</li> <li>● 乳製品不使用のバニラアーモンドシェイク 4oz (118mL)</li> </ul>
午後のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フルーツとナッツのグラノーラ 1/2カップ</li> <li>● ピーチネクター 4oz (118mL)</li> </ul>
夕食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆乳チーズをトッピングしたチリ・ビーン 1カップ</li> <li>● 乳製品と卵不使用のコーンブレッド 1切れ</li> <li>● スパークリング・サイダー 4oz (118mL)</li> </ul>
夜のスナック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 砂糖と乳製品不使用のホイップクリームをトッピングしたブルーベリー 1/2カップ</li> <li>● クランベリージュース 4oz (118mL)</li> </ul>

## リソース

Academy of Nutrition and Dietetics (AND) (アメリカ栄養士会)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

米国栄養士会 (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](http://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](http://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](http://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 Service (MSK 統合医療サービス)

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

当統合医療サービスは音楽療法、心身療法、ダンス/ムーブメント療法、ヨガ、タッチ療法など従来の医療を補う(伴う)、多数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。

統合医療サービス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](http://www.mskcc.org/herbs)をご覧ください。

また、統合医療サービスにおける医療従事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](http://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

イェタリーサプリメント局)

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

サプリメント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](http://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, 2023

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。