

# 食べられないときの工夫

抗がん治療で食事が進まない…。  
なにか良い方法はないでしょうか。



というご相談をよくお聞きします。  
症状別に対応方法をご紹介します。

## 下痢のとき

☆下痢の時こそ  
水分補給！

○電解質を補える飲料  
×牛乳や柑橘系飲料

☆食べ物にも注意！

脂肪の多いもの、繊維が  
多くて固いもの、刺激物等  
は控えましょう。



## 口内炎が つらいとき

唾液の分泌が減ると粘膜が荒れ  
やすくなります。

☆刺激物は避け薄味に  
しましょう

とろみで包んだり柔らかい形態  
にする等工夫しましょう

☆水分の多い食事を！

口当たりの良いものを  
摂りましょう



## 便秘のとき

☆食物繊維や生菌  
食品で腸内環境を  
整えよう！

☆水分補給！

水分の摂取量が少ないと  
便が固くなって便秘の  
原因に…



## 味覚障害 のとき

☆食べやすいもの  
を見つけましょう

☆調理方法を工夫！

うまみやこく、酸味を  
きかせる、のどごし、  
香辛料や香味野菜を使う、  
冷まして食べる など



健全な生命活動を営むために、バランス  
よく栄養素を取り入れましょう。  
食べにくいときは栄養剤も上手に  
取り入れましょう！

ご心配なことがあれば、主治医に  
ご相談の上で栄養相談を受けることも  
できますよ。

