



報道関係各位

がん患者さんの食事の悩みを解消するレシピ検索サイト
“CHEER！”^{チアー}が本格始動
治療に伴う症状別料理教室「柏の葉料理教室」の中から厳選したレシピを紹介

2019年11月6日

国立研究開発法人国立がん研究センター

国立研究開発法人国立がん研究センター(理事長:中釜 斉、東京都中央区、略称:国がん)東病院(院長:大津敦、千葉県柏市)は、がん治療に伴う食事の悩みに合わせたレシピが検索できる「CHEER!(チアー)/Cancer, Help, Eat, Easy, Recipe」を2019年9月30日に開設しました(<https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/index.html>)。

登録されたレシピは2008年9月から東病院栄養管理室ががん患者さんとご家族などの支援者を対象に主催している、がん治療に伴う症状別料理教室「柏の葉料理教室」で紹介した1000品以上のレシピの中から人気のあった100の料理で、「症状別」「材料別」「料理区分別」「フリーワード」で検索が可能です。レシピページは、材料や作り方に加え、調理時間や栄養量(エネルギー量、たんぱく質量、塩分量)、調理のコツも掲載し、必要な情報がまとめて分かるように工夫しています。また「CHEER！」では柏の葉料理教室でレシピをご紹介し、参加者の方に食後の感想や、調理方法で難しいと思われた箇所についてご意見を伺い、より改良したレシピを掲載しています。さらに調理法以外にも、がん患者さんやご家族に役立つ「がんと食事に関するアドバイス」や、患者さんから多く寄せられる質問について、Q&A形式で理解出来る情報も掲載し、がん治療中の食事でお悩み方のニーズにマッチしたコンテンツになっています。

がんに関するレシピサイトは多数ありますが、料理教室と連携し患者さんや作り手の感想やご意見を活かしたレシピ検索サイトは他に例がありません。本取り組みは、東病院の患者さんのみならず、ホームページに公開することで、全国の患者さんとそのご家族他、全ての支援者の生活に役立つヒントとして活用いただくことを目的としています。今後も新しいレシピの追加やがん治療に役立つ最新の情報を掲載し、より多くの方に利用して頂くよう更新していきます。

【社会的な背景】

近年、通院しながら治療をする人が増えており、食事の問題がご家庭で発生するようになりました。さらに、がんに罹患しても「がんと共存する」時代になってきたことから、治療中のみならず治療後もがんと共に生活する上で、食事に関する悩みも多様化しています。がん患者さんは高齢者に多く、食事作りを担う配偶者も高齢である場合や、ご家族を亡くされた方が一人暮らしをしているケースも増えてきました。一方で若い世代のがん患者さんは就労や育児との両立といった問題を抱えながら、自分の食事とは別に家族の食事にも対応しなければならない、という切実な状況があります。

【柏の葉料理教室】

多様な悩みをお持ちの患者さんやご家族を支援するため、国立がん研究センター東病院 栄養管理室では、2008年から月2回「柏の葉料理教室」を開催しています。がん治療に伴う7つの症状(食欲不振、吐き気・嘔吐、口内炎、味覚障害、貧血、消化器術後、下痢・便秘)から1つのテーマに焦点を当て、座学のレクチャーと、参加者の中から数名お手伝いいただきながら行う調理実演の2部構成です。実演の後は参加者のみなさんと管理栄養士スタッフが共に食事をします。和気あいあいとした雰囲気の中、食事の感想や日々の悩みを聞き、その声を次回の料理教室に役立ていくことで、料理教室も時代のニーズに合わせて進化しています。特に、近年は治療による症状で体調が優れない場合や、高齢者で初めて調理に挑む方にも作れるよう、調達容易な食材の使用や、働く世代の方でも短時間で、簡単にできるよう配慮したレシピも充実させています。

【今後の展望】

柏の葉料理教室から生まれたがん症状別レシピ検索「CHEER！」は、今後も症状別料理教室「柏の葉料理教室」の実績に基づくレシピを追加し、料理教室に参加できない方や、介護ヘルパーさんなど、ご家族以外の支援者の方にも有益な情報となるようコンテンツを拡充していく予定です。

レシピサイトをきっかけに食事作りが「苦痛」ではなく「楽しみ」となるよう、“CHEER！（チアー）”を通じて、がん患者さんとそのご家族他、全ての支援者を応援します。

【CHEER！の概要】

◆名称の由来

「CHEER！」は、Cancer(がん)、Help(助ける)、Eat(食べる)、Easy(簡単)、Recipe(レシピ)それぞれの頭文字を繋げて作った造語で、患者さんやご家族に食を通して「CHEER(応援をする)」という意味も込めて名付けました。

◆レシピ検索機能

主に4つの方法でレシピ検索が可能です。

- ① 症状で探す:がんの治療に伴う8つの症状(食欲不振、吐き気・嘔吐、味覚変化、口内炎・食道炎、下痢、便秘、消化器術後、貧血) から選択
- ② 料理区分で探す:主食、主菜、副菜、汁物、間食・デザート、タレ・ソース から選択
- ③ 材料で探す:米・麺・穀類、肉、魚介類、大豆製品、卵、乳製品、野菜・芋、きのこ・海そう、果物 から選択
- ④ フリーワードで探す:「にんじん」「時短」「簡単」 などいったフリーワードで検索

The image displays four search interface boxes for the CHEER! recipe search system. Each box contains a title, a text input field, and a green search button.

- 症状で探す (Search by Symptom):** The input field is labeled "症状を選択" (Select symptom).
- 料理区分で探す (Search by Course):** The input field is labeled "料理区分を選択" (Select course).
- 材料で探す (Search by Ingredient):** The input field is labeled "材料を選択" (Select ingredient).
- フリーワードで探す (Search by Free Word):** The input field is empty.

◆レシピ情報

材料や作り方に加え、調理時間、栄養量(エネルギー量、タンパク質量、塩分量)や、調理するときのポイント、その他のおすすめレシピがわかります。

レシピ情報はスマートフォンで見ることが可能で、調理の邪魔になりません。また、レシピ情報のみの印刷も可能です。

さんま缶で和風ショートパスタ

主食 (15分)

消化器術後 米・麺・穀類 魚介類 大豆製品 野菜・芋



栄養量 (1人分)

エネルギー: 207キロカロリー

たんぱく質: 10.7グラム

塩分: 0.9グラム

サラダマカロニは小ぶりで軟らかく、噛みやすいのも特徴です。缶詰を活用すれば味付け簡単です。

このページを印刷

材料 (2人前)

サラダマカロニ: 60グラム

さんま蒲焼缶: 60グラム

トマト: 40グラム

レタス: 中くらいの葉2枚

大葉: 1枚

A豆乳: 2分の1カップ

Aしょうゆ: 小さじ2分の1

A塩: ひとつまみ

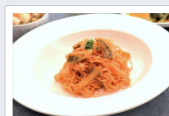
作り方

- さんま缶は小さめの一口大に切る。(タレも味付けに使用)
トマトは皮をむいて、1センチメートル角の角切りにする。
レタスは小さめの一口大にちぎる。
- 大葉は千切りにする。
- サラダマカロニを茹で、ザルあける。(塩は入れずに表示時間通り茹でる)
- ボウルにAの調味料と番号1、番号3を入れてよく和える。
- 皿に盛り付け、上に番号2を飾って完成。

その他のおすすめレシピ



シャリアピン・ハヤシの短うどん



鍋一つでマイルドナポリタン



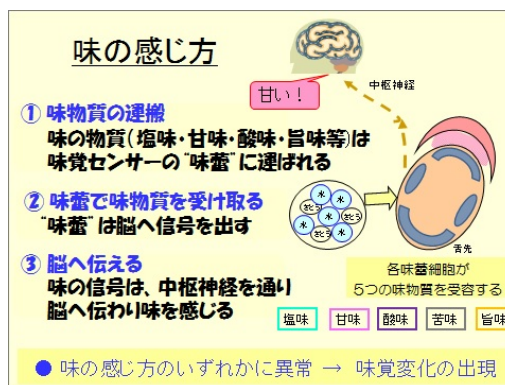
飲むヨーグルトのフレンチトースト

◆その他のコンテンツ

がん患者さん、ご家族に役立つ、がんと食事に関する情報を提供しています。

症状別アドバイス

がん治療に伴いよく見られる8つの症状(食欲不振、吐き気・嘔吐、味覚変化、口内炎・食道炎、下痢、便秘、消化器術後、貧血)について、発生の原因や具体的な身体の状態について解説しています。また症状別に食事に関するアドバイスをまとめ、食材選びや食べ方、調理法など実践的な内容を紹介しています。



例:「味覚変化」の要因と症状

調理のポイント

食材の切り方や取り置き・作り置き工夫など、具体的な調理の工夫や食べる時のポイントなどについて解説を加えています。毎日の食事にひと工夫加えると、調理時間の短縮や消化器への負担軽減に繋がります。



がんと食事

がん治療中の食事の意義や基本の食事、体調が悪い時の食べ方の工夫について詳しく説明しています。原因を知ることによって不安を取り除くことができます。

Q&A

栄養食事指導や料理教室で多く寄せられるみなさんからの質問を掲載しています。

がん治療に伴う症状別に作られたレシピを通して、食べること、作ることが楽しみとなるように。がんと食事に携わるすべての人へ、チア（応援）をおくります。

【参考情報】

◆柏の葉料理教室 概要

日時：毎月第1・3火曜日 12時-14時

場所：柏の葉キャンパス駅隣接のショッピングセンター内にある民間のキッチンスタジオ

参加費：600円

問い合わせ・参加申込：国立がん研究センター東病院 栄養管理室

電話番号：04-7134-6909（平日9時から17時15分）

柏の葉料理教室のご案内

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/nutrition_management/info/seminar/cooking/index.html

柏の葉料理教室レシピ集（第1回からのレシピすべてを公開しています）

https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/division/nutrition_management/info/seminar/recipe/index.html

【お問い合わせ先】

◆取材・報道関係からのお問い合わせ

国立研究開発法人国立がん研究センター 企画戦略局 広報企画室（柏キャンパス）

電話番号：04-7133-1111（代表） E-mail:ncc-admin@ncc.go.jp