

国立がん研究センター

東 病 院



栄養管理室

須永 将広 室長



栄養管理室 HP
料理教室のご案内や
レシピ動画掲載中

すなが まさひろ

管理栄養士・がん病態栄養専門管理栄養士
がん病態栄養専門管理栄養士研修指導師

国立病院に管理栄養士として入職後、厚生労働省健康局生活習慣病対策室へ出向。国立がん研究センター中央病院主任栄養士として臨床現場に戻り、NST専任管理栄養士としても従事。その後、国立病院機構のがん診療連携拠点病院等にて勤務し、厚生労働省医政局地域医療計画課外来・在宅医療対策室室長補佐を経て、令和6年4月より現職。

あなたの
"食べたい"を
支えたい

— がん治療と栄養の大切な話 —

がん治療と食事の大切な関係

がん治療中は、「おいしく」「楽しく」食べることが難しくなるさまざまな要因が存在します。治療の影響やがんそのものによって、食欲が低下しやすく、栄養不足や筋肉量の減少につながる場合があります。これらはがん治療や生活の質（QOL：Quality of Life）に大きく影響するため、食事や栄養管理は重要です。

食欲低下の原因は図に示すように多岐にわたり、患者さん一人ひとり、また治療の内容によっても異なります。

そのため、管理栄養士は栄養状態に関わるさまざまな要素を丁寧に評価し、患者さんの「食べたい」気持ちを大切にしながら支えています。食事が難しい場合でも、主治医や看護師など多職種と連携し、治療方針に沿った適切な栄養管理を提供しています。

食事や栄養に関するお悩みやご質問がありましたら、どうぞ遠慮なく主治医や看護師にお声がけください。管理栄養士がサポートいたします。

がん患者さんの食欲低下の要因



美味しく・楽しく「食べる」ことを阻害する要因が多々ある

「味覚」変化について

がん患者さんの中には、「味がわからなくなった」「金属のような味がする」「食べ物がまずく感じる」といった味覚の変化を訴える方が少なくありません。

味の感じ方は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味のバランスに加え、唾液の分泌、におい、温度、口の中の感覚など、さまざまな要素が関係しています。

そのため、すべての味覚の変化を食事の工夫だけで改善するのは難しい場合もありますが、管理栄養士が丁寧にお話を伺いながら、少しでも食べやすくなるような工夫やヒントをご提案しています。

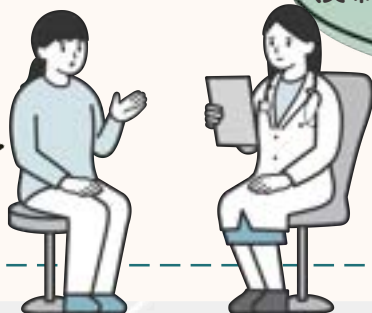
甘味と果物などの酸味は変わらないけど塩味が弱く感じて美味しくない
濃い味の方が食べやすい

味噌や醤油が苦く感じる
水が美味しくない

甘味を強く感じる
出汁が美味しく感じない

何を食べてもまずく感じる
(美味しくない)

がん患者さんの「味覚」変化の訴え



120以上の
レシピ掲載中!



SCAN ME!

柏の葉料理教室から生まれた、
がん症状別レシピ検索サイト (CHEER!) はこちら

腸内環境とがん治療

近年、がん治療と腸内環境の関係が注目されています。抗がん剤や抗生物質の使用により、腸内のバランスが崩れ、善玉菌が減少することがわかってきました。腸は人体最大の免疫器官でもあり、腸内環境を整えることは、治療中の体調管理において非常に重要です。

特に免疫力が低下しているときには、腸内の細菌や毒素が血液中に移行する「バクテリアルトランスロケーション (Bacterial translocation)」が起こる可能性があり、腸内環境の維持がより一層求められます。乳酸菌や水溶性食物繊維を意識的に摂取するなど、日々の食事で腸を整えることが大切です。

食生活で気をつけたいこと	効果
低栄養の改善 筋力の維持 血糖コントロール 血圧管理 腸内環境の改善	合併症予防 ※肺炎、感染、縫合不全、出血などのリスクに
体型の維持	適切な放射線照射
肥満の改善	安全な手術

今回は、がん患者さんから多く寄せられる「味覚の変化」と、近年注目されている「腸内環境」についてご紹介しました。食事や栄養に関するお困りごとがありましたら、どうぞお気軽に医療スタッフまでご相談ください。

管理栄養士が皆さまの「食べる」を支えるお手伝いをいたします。

CHEER!



がん患者さん向けレシピ

Cancer (がん)、Help (助ける)、Eat (食べる)、Easy (簡単)、Recipe (レシピ) をコンセプトに、がん治療に伴う症状別に作られたレシピを You Tube で公開中!

2025年8月発行