



～体重は減っていませんか？～

## どうして体重が減るの？

・体重減少の程度は、がんの種類や治療内容によって様々ですが、大きく分けて2つの要因があると言われています。

要因① → **体重減少** ← 要因②

### 飢餓

食べられず痩せる

- ・消化器症状
- ・口内炎・味覚障害 など

### がん悪液質

食べても痩せる

- ・代謝異常  
(骨格筋・脂肪の合成↓分解↑)

- ・外科治療、化学療法、放射線療法等の治療で十分な効果を得るためには、体重減少の予防が重要です。
- ・特に**過去6か月間の体重減少率が5%以上**ある場合は、低栄養のリスクが高く、要注意です！

### 体重減少率の求め方

$(\text{通常体重} - \text{現在の体重}) \div \text{通常体重} \times 100$

医師や管理栄養士へ  
ご相談ください

## どのくらい栄養を摂ればいいのか？

・体格や活動量によって、必要なエネルギー量は異なります。治療中の体力の維持や抵抗力を保つために、ご自身の必要エネルギー量の目安を確認しましょう。

BMI 体重kg÷(身長m) <sup>2</sup>	活動係数(kcal/kg/日)	
	活動量が低めの方※	十分な活動量がある方※
18.5以下(やせ型)	30	35
18.5以上25未満(標準)	30	35
25以上30未満(過体重)	25	30

※活動量が低めの方: 部屋で過ごすことが多い、近所での買い物程度  
十分な活動量がある方: 通勤を伴う仕事をしている、毎日運動をしている

### 必要エネルギー量の求め方

標準体重【 $22 \div (\text{身長m})^2$ 】×活動係数

## 栄養が足りていないけど、食欲がない場合はどうしたらいい？

・食欲不振は、がん治療そのものによって引き起こされる場合や、精神的ストレスによって強くなる場合があります。食事自体がストレスにならないよう、少しでも苦痛にならない食べ方を探してみましょう。

普段の食事時間帯にとらわれず、食欲不振の症状が軽い時間に食べてみる

普段は間食しないけど、今日はお昼にあまり食べられなかったからおなか空いたかも...



さっぱりした味付けにする

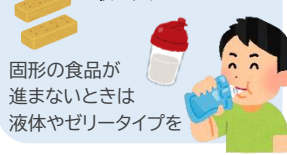


少量ずつ盛り付けて品数を多くする



見た目の圧迫感を軽減！

栄養補助食品を取り入れる



固形の食品が進まないときは液体やゼリータイプを

## さっぱりとあったまる冬レシピ 鶏肉のレモンにゅうめん

### 材料(1人分)

そうめん	1束(50g)
鶏もも肉	60g
小松菜	30g
水	300ml
鳥ガラスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1
レモン汁	小さじ1
(飾り用:レモン輪切り	3枚)

### ～作り方～

- ① 鶏肉は一口大に切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を加える。
- ③ そうめんはたっぷりの湯で表記通りの時間ゆで、流水で洗い、水気を切って器に盛る。
- ④ ②の鶏肉に火が通ったら、③のそうめんにかける。
- ⑤ ごま油とレモン汁を回しかけ、あれば輪切りのレモンを盛り付ける。



よりさっぱりさせたい、簡単に調理したい場合は、鶏肉をサラダチキンに変えてアレンジもOK!

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
311kcal	15.3g	12.5g	36.4g	2.7g	1.4g

## 【栄養指導のご案内】

個別栄養指導で、自分に合った食事の量の確認や、栄養に関する悩みを相談してみませんか？  
入院中、または外来で実施可能です。ご希望の方は、担当医師や看護師等スタッフまでお申し出ください。

