

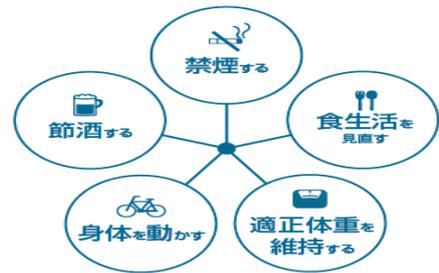


がんの食事療法



国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。6つの要因で日頃の生活習慣に関わる5つの健康習慣を実践することは、がんになるリスクが低下するという推計を示しています。

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



健康習慣の具体的な内容（抜粋）

□節酒する（毎日のむ人の1日あたりの飲酒の目安）

- ・日本酒 1合
- ・ビール大瓶 1本
- ・焼酎・泡盛 25度 100cc
- ・ワイン ボトル 1/3 本
- ・ウィスキー・ブランデー ダブル1杯

*上記項目一つが1日の目安

*飲めない人・飲まない人は無理に飲む必要はありません

□食生活を見直す

- ・減塩する（1日あたりの塩分摂取量の目安）
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 *日本人の食事摂取基準 2020年版
- ・野菜と果物をとる
1日当たり 350g の野菜を。果物を含め 400g 程度を目安に
- ・熱い飲物や食べ物は冷ましてから。

□適正体重を維持する。

- ・太りすぎに注意
男性は BMI 値 21~27、女性は 21~25 を目安に

健康習慣の具体的な内容に加え

がんを防ぐための新 12 か条では

（公益社団法人がん研究振興財団）

バランスのとれた食生活を（4条）

が提案されています。

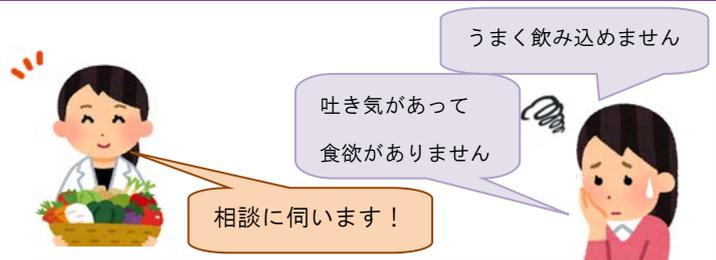
「主食」「主菜」「副菜」をなるべく毎食整え、規則正しい食生活をこころがけましょう。

栄養管理室のかかわり

病気の状態・体調により食事摂取状況は様々です。自宅での食事で困っていることがある方や病気によりお食事の調整が必要な方に対して主治医の指示により栄養食事指導を受けていただけます。栄養食事指導は外来診察の待ち時間に個別に実施でき、食品の選択方法や料理の方法・料理の組み合わせ等の検討や不足している栄養素の摂取方法の提案・栄養補助食品の紹介等の栄養状態の改善を図る手立ての相談も行っております。

入院中には食事量が低下している場合に食事量を半分にし、アイス・牛乳などの食品を提供するハーフ食や栄養補助食品の提案も行っております。また食事の調整が不要な方には毎食 A・B よりメニューの選択が可能です。

治療により食事摂取量や体重の低下が著しい方に対して栄養サポートチーム（医師・歯科口腔外科・看護師・薬剤師・リハビリテーション科・管理栄養士の多職種チーム）で週1回のラウンド及びカンファレンスを行い栄養状態の改善を目指しています。



<食事相談での対応の例>

栄養補助食品の利用

食べられない分、食べやすいゼリーや飲み物で補います



<栄養補助食品のご紹介>



ゼリータイプ



喉ごしの良い料理へ変更



治療や疾患による食事内容の調整が必要な方に退院に向けてご自宅での食事内容の調整について栄養食事指導を実施しております。