

～食べることに困った時の対応～

～はじめに～

化学療法、放射線療法中は食べれるものがおすすめメニュー。でも思いつかない時には「これなら食べれた」「食べやすかった」というメニューを紹介しますので参考にしてください。おなじみの家庭料理ばかりです。食欲が低下しているときは、食事のリズムや栄養価をあまり気にせずに”食べれる時に食べれるもの”を食べましょう。

～いつでも相談を～

食事に関する相談をお受けします。お気軽にお声かけ下さい。

食欲不振

* 全然食べることができない日があったとしても、そればかり心配しないでください。

～食べられる時にいつでも食べられるものを用意する～

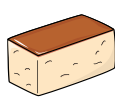
食事の時間にこだわらず「気分がいいし、食べれそう」と思ったときに食べればすんなり食べられることがあります。そんなタイミングを逃がさないよう、いつでも食べられる準備をしましょう。少しずつ何回かに分けて食べましょう。



おにぎり



パン



カステラ



ヨーグルト



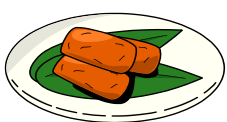
ゼリー



生野菜

～主食をかえてみる～たくさん盛られた料理を食べ残すと、食べれないことに不安を感じたりします。

下のようなメニューを少なめ、小さ目の食器を準備し、控えめに盛ることで食欲を引き出しましょう。



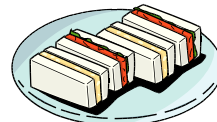
いなり寿司



カレー



ソーメン



サンドイッチ



お茶漬け



のり巻き

～箸休めや汁物、デザートを添える～



酢の物



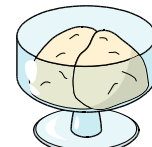
汁物



果物



梅干し



アイスクリーム



プリン

～栄養補助食品を利用する～別紙添付

嘔吐

* 一時的なことが多いので無理して食べなくても大丈夫です。水分補給に心がけましょう。

～水分を摂りましょう～水分や電解質が失われると、脱水状態を起こすことがあるのでこまめに補給しましょう。電解質を含むミネラル飲料やスポーツ飲料が手軽ですが果汁やお茶、みそ汁、スープなどでもよいでしょう。



お茶



味噌汁



スープ



ジュース



ミネラル・スポーツ飲料



～リラックス、換気をしましょう～好きな音楽を聴いたりテレビなどを見てリラックスしたり、窓をあけて風を入れ室内の換気をよくしましょう。



～冷たい水でうがい～冷たい水でうがいで氷やキャンディーなどを口に含む。



