国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL

食事が食べられない時は
どうしたらいいんだろう？？

「食べることが大切」って
わかってはいるけど…
実際にはどうしたらいいの？？

食事量が低下しているとき

原因は様々で、移植前からの化学療法の影響や、GVHDによる消化管障害、
味覚障害などがあげられます。

食べたいもの・食べられるものを

食べられそうなタイミングで

食べられる分だけ食べる！

食事の時間に家族と一緒の食事を食べなきゃという気持ちよりも、
ご自身の体調に合わせて、いま食べられる物を見つけて行きましょう。

食事量が低下しているとき

少量ずつ盛りつけた食事

食べきった時の達成感を味わえるようにする

のど越しの良い食事

主食を工夫した食事

麺類やお茶漬けのようなさらさらしたものや、冷たい物やさっぱりした物

においに配慮した食事

香りの強い物を避けたり、調理の過程で生姜やお酒を使用してくさみを取り除いたりする

温かいお料理はにおいが立ってしまうので、冷たい料理にする

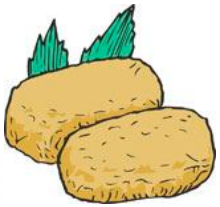
日本造血細胞移植学会ガイドラインより

例えば…

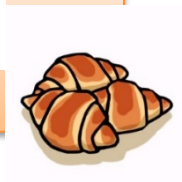
主食を工夫した食事

- ごはんなら…
  - おむすびにしてみましょう
  - 味付けご飯にしてみましょう
  - お茶漬けにしてみましょう

合わせるトッピングにもバリエーションを持たせると
飽きずに食べることもできますね。



好まれる食品



食欲不振などの症状から低栄養になり、食べやすいものとして、甘い物、さっぱりした物を好まれることが多く、麺類やパン、果物、ゼリーなどの炭水化物が中心になりがちです。

おすすめの食品

消化がよく、おなかが張りにくいものが良いでしょう。
単に野菜や果物を摂るよりも牛乳や豆乳などを加えてスムージーにするのも良いでしょう。

※実際には、たんぱく質を多く含む食品は、においなどから敬遠しがちです。
お口に合うもので、たんぱく質が豊富に含まれる食品を探してみてください。

食べられない時の助っ人！

少量で効率良く栄養が摂れる濃厚流動食や
栄養補助食品を利用するのも1つの方法です

ドリンクタイプからゼリーや
クッキータイプなど様々な商品
があります。
味や形状など、お好みの物を探
してみてください。

国家公務員共済組合連合会
虎の門病院
TORANOMON HOSPITAL

食事が食べられない時は
どうしたらいいんだろう？？

★病気の状態や治療方法などは個々人で異なります

★食嗜好・食習慣も100人100様です

ご自身の状況に向き合い、
適切な栄養療法を！

日常生活に合わせた食事の工夫については、栄養相談外来や
移植後長期フォローアップ外来でご相談ください！

一緒に考えていきましょう！！