

# 癌症咨询大全 Q & A

## 第3集

化疗、放疗与饮食 編



关于“癌症社会学”的联合研究班

2007年2月



## 序 言

不幸患上癌症的患者和他们的家人，在治疗过程中都会体验到各种烦恼和负担。在 2003 年度由“关于癌症社会学的联合研究班”所实施的〈关于癌症体验者的烦恼和负担等的实情调查〉中，我们可以了解到其具体情况之一端。调查的主要内容被编辑为〈7885 名与癌症搏击者的声音〉发行，同时在静冈癌症中心的网站上 (<http://www.scchr.jp/>) 也有公开发布。

联合研究班还积极地编写汇集各种解决问题方法的手册，旨在有效地利用患者及其家人的亲身体验，尽可能地减轻该类患者及其家人的各种各样烦恼和负担。本书即为该系列手册的第 3 集。

调查结果显示：有关“症状、副作用、后遗症”的烦恼列为患者烦恼和负担等的第 2 位。面对这些由副作用和后遗症等所带来的对日常生活(饮食、排泄等)的影响，患者和他们的家人不得不整天整日全力地忙碌应付，使原本就已经充满了的不安心情再雪上加霜，从而造成一种很大的心理压力。此外，饮食方面也是一大问题。虽然关于手术后饮食的相关书籍有一些出版发行，但是专门针对由于化疗和放疗所引起的各种症状的“饮食”的综合性介绍书籍，却一书难求。为此，在第 3 集手册中重点地汇集了一些关于由于化疗和放疗所造成的饮食的问题，包括有菜谱介绍，仅供患者及家人在日常生活中做参考。

本书在编写过程中，引用了由静冈癌症中心营养室工作人员所对患者及其家人所进行的营养和饮食咨询事例以及营养室如何应对饮食上存在问题者的事例。同时，参考了研究班的实情调查结果以及研究班的各位成员利用研究班会议等场合提出来的意见，而且，在编写菜谱的时候，还邀请了日本大学短期大学部食物营养学科参加。

我们希望本手册能有助于您对“饮食上的注意事项”的了解。

同时，本手册中所介绍的内容，并非与每位患者的具体情况完全符合。

如果您在饮食和营养问题上不知怎么办或者烦恼的时候，可以把情况告诉给您所就诊的医疗机构的负责医生和护士、营养师，向他们进行咨询。

# 目 录

## 图表

因化疗和放疗而引起的摄食障碍。	4
-----------------	---

## 第1部 烹调技巧

1. 按菜谱分类症状适应一览表	13
2. 菜谱	19
3. 制作方法的技巧	35
如何做少量饭菜的技巧	36
结合各种状况的基本技巧	39
4. 食谱	41

## 第2部 饮食生活的注意事项

### 【不同症状】

1. 食欲不佳	95
2. 恶心、呕吐	103
3. 味觉的变化(味觉障碍)	111
4. 嗅觉的变化(嗅觉障碍)	117
5. 口腔和咽喉的炎症、口内干燥(唾液减少、头颈部粘膜炎症)	121
6. 胃部的不快感(胃部障碍)	125
7. 饱胀感(满腹感、饱胀感)	131
8. 便秘	137
9. 腹泻	143
10. 呼吸困难、张口障碍	147
11. 白血球减少	151

## 参考资料

1. 化疗的副作用及其出现时期	154
2. 浓流食(均衡营养饮料)	156
3. 营养辅助食品	160
4. 均衡饮食指南	162
5. 静冈癌症中心患者图书馆所藏 有关患癌症后饮食方面的书籍	
“癌症社会学”联合研究班:	164
负责研究人员以及班长合作者、参与本书编写的合作人员名单	168

# 目 录

## 要点

■ 什么是蛋白质？	101
■ 什么是锌？	116
■ 什么是碳水化合物？	135
■ 什么是食物纤维？	139
■ 什么是钾？	145

## 小信息

■ 睡醒后的一杯 吃是很重要的	102
■ 补充水分	123
■ 什么是食物材料的消化时间？	129
■ 调整肠的活动 苹果、酸奶	142

## 向利用本手册的各位致致词

本手册中所介绍的内容，并非与每位患者的具体情况完全符合。还会因疾病情况、所使用化疗药物的种类和组合、放疗的范围等而有所不同。此外，本手册中所介绍的菜谱和食谱、饮食生活的注意事项，并不是全部的回答，而只是其中的一部分答案。如果您在饮食和营养问题上不知怎么办或者烦恼的时候，可以把情况告诉给您所就诊的医疗机构的负责医生和护士、营养师，向他们进行咨询。

## 因化疗和放疗而引起的摄食障碍

### 症 状

恶心得吃不下去  
吃什么都不香  
没有食欲  
进食痛苦  
体力下降  
体重减轻

### 原 因

#### 化 疗

由于各种各样的原因而引起

##### 中枢性

由于心理方面的因素和神经障碍而导致食欲中枢受到抑制而引起

##### 中毒性

由于药物导致对视丘下部的刺激和对消化管粘膜的作用而引起

##### 内脏性

由于肠、胃、肝脏、肾脏等的功能下降而引起

##### 缺乏性

由于维生素(特别是B类)的缺少而导致消化功能下降、或者由于内分泌障碍而引起

由于各种各样的原因而引起

##### 中枢性

由于心理方面的因素和口腔内的不快感、嗅觉障碍等刺激呕吐中枢而引起

##### 中毒性

由于药物导致对视丘下部的刺激和对消化管粘膜的作用而引起

##### 内脏性

由于对消化管的刺激以及便秘、胃内容物停滞等而引起

胃部恶心  
呕吐不能进食  
恶心  
以前曾经呕吐过，所以可以预测到呕吐

味道太淡	有一种说不出的讨厌味道
吃什么都是甜的	总是觉得难吃
尝不出味道	有一股开方药的味道
像嚼沙子一样	尝不出甜味
与本来的味道不同	都是觉得咸
盐和酱油苦涩	味道太重
有金属一样的味道	讨厌化学调味料的的味道

口腔内的受体细胞发挥着向大脑传送食物味道和气味信息的作用，该受体细胞由于药品而发生异常

由于口腔内粘膜障碍而引起

原因

对策

放疗

※显示有可能造成各种症状原因的照射部位。

广范围、多量 头部和颈部 胸部和纵隔 腹部和骨盆

广范围、多量 胸部和纵隔 腹部和骨盆

由于对食欲中枢的刺激和对消化粘膜的刺激而引起

由于后面记载的症状和消化器官的病变、心因性问题等而引起

食欲不振

- 如果食欲不振的原因明确的话，则想办法对它进行改善。
- 在身体状况较好的时候，能吃就吃
- 利用营养辅助食品
- 寻找合口的、蛋白质丰富的食品

P.95

广范围、多量 腹部和骨盆

由于对呕吐中枢的刺激和对消化管粘膜的刺激而引起

由于后面记载的症状和消化器官的病变、心因性问题等而引起

恶心和呕吐

- 根据恶心和呕吐的规律，看好时机进食
- 每次少量，分数次进食
- 选择对胃负担轻的食品
- 治疗前简单吃一点儿，治疗后几个小时内暂不宜食用固体食品
- 如果有呕吐的时候，1~2小时内暂不宜进食
- 如果有呕吐的时候，应考虑到水分和钾等的损失加以补充
- 考虑食品的气味和环境

P.103

头部和颈部

由于舌头粘膜和味蕾发生变化、受到损伤而引起

味觉的变化

- 适应味觉的变化和症状，调整味道
- 漱口或者含糖块。

P.111

因化疗和放疗而引起的摄食障碍

症 状

原 因

化 疗

因气味而觉得不舒服  
对各种气味敏感

口腔内的受体细胞发挥着向大脑传送食物味道和气味信息的作用，该受体细胞由于药品而发生异常

唾液减少、口内干燥

口腔内发粘	假牙不稳定
口内干渴	长龋齿不能咀嚼
干巴巴吃不下	因哽塞不能吞咽

由于唾液的分泌变化而引起

口腔和咽喉的炎症

口腔内部和咽喉火辣辣地疼痛  
辣和酸的食品有刺痛感  
感觉咽喉有硬块儿  
吞咽的时候，感到疼痛  
哽塞于喉，不能进食

由于要攻击分裂中的细胞而损伤分裂频繁的粘膜细胞，引起炎症  
  
当白血球减少时，如果口腔内有感染，则引起炎症

有胃灼热、消化不良感  
胃部如烧心般疼痛  
胃部有沉重感

由于刺激胃粘膜而引起

刚吃一点儿就有饱食感  
腹部发胀难受  
食物下咽不下去  
有积食感

由于对胃和肠内壁的影响而不能消化，食物不能有效地通过，引起满腹感和膨闷感

原因

对策

放疗

※显示有可能造成各种症状原因的照射部位。

广范围、多量 头部和颈部 胸部和纵隔 腹部和骨盆

嗅觉的变化

- 想办法控制气味
- 不要自己下厨烹调，在别人烹调时离开厨房

P.117

头部和颈部

唾液的量减少，唾液变浓稠

口腔和咽喉的炎症、口内干燥

- 想办法使食品易吞咽，易于食用
- 频繁补充水分或者口含冰块
- 要保持口腔内卫生

P.121

头部和颈部 胸部和纵隔

由于要攻击分裂中的细胞而损伤分裂频繁的粘膜细胞，引起炎症。有的炎症还可以导致口腔和咽喉、食道的表面肿胀

胃部不快感

- 食用易于消化、软质的食物
- 一次不要进食太多，要分成数次进食
- 多吃易于消化、蛋白质丰富的食品
- 少吃刺激性强的食品

P.125

胸部和纵隔 腹部和骨盆

由于对胃内壁的影响而造成不能消化，食物不能有效通过而引起

饱胀感

- 每次少量地摄取易于消化、蛋白质丰富的食品
  - 以碳水化合物为主摄取食品
    - 少吃脂肪多的食品和易发生气体的食品等
- ※有时候也可能是由于肠梗阻和腹水造成的，需要注意

P.131

胸部和纵隔 腹部和骨盆

由于对胃和肠内壁的影响而造成不能消化，食物不能有效通过而引起

## 因化疗和放疗而引起的摄食障碍

症 状

原 因

化 疗

不排便和气  
有腹部鼓胀疼痛

由于向肠的神经传达迟缓而引起

刚进食就腹泻  
因腹泻而造成体力消耗

由于消化管粘膜受到损伤而引起

呼吸困难  
进食时呼吸困难

由于肺组织受到损伤而引起

张口障碍  
嘴张开困难  
嘴无法张开不能进食

由于骨髓中的白血球受到损伤、减少而引起

原因

对策

放疗

※显示有可能造成各种症状原因的照射部位。

广范围、多量 头部和颈部 胸部和纵隔 腹部和骨盆

便秘

- 摄取含食物纤维多的食品
  - 注意补充水分
  - 少吃高脂肪的食品
  - 摄取含有乳酸菌的食品
- ※有时候可能是由于肠梗阻造成的，需要注意

P.137

广范围、多量 腹部和骨盆

由于消化管粘膜受到刺激和损伤而引起

腹泻

- 充分摄取与室温温度相同的水分和钾
- 注意摄取低脂肪且蛋白质丰富的食品

P.143

胸部和纵隔

由于肺组织受到损伤而引起

呼吸困难、张口障碍

- 想方设法使食品易于嚼烂和吞咽
- 补充水分

P.147

头部和颈部

由于口腔炎症等导致咀嚼和张口出现障碍而引起

广范围、多量

由于骨髓中的白血球受到损伤、减少而引起

白血球减少

※只要白血球不是极端(好中球)减少的话，维持平常的卫生管理就可以  
 ※关于白血球减少问题，请向负责医生咨询

P.151





# 第1部

## 烹调的技巧

## 【 目录 】

1. 按菜谱分类症状适应一览表 . . .	13
2. 菜谱 . . . . .	19
3. 烹调的技巧 . . . . .	35
4. 食谱 . . . . .	41

这里介绍按菜谱分类的适应症状和注意事项、以及简单制作1人份饭菜的方法等。

# 按照菜谱分类的症状适应一

对于各种菜谱，以一览表的方式介绍对不同症状的适应性，可以根据自己的症状来选择菜谱。

## 【一览表的表示方法】

对于是否适合症状，使用下述标记来表示。



适合



比较适合



需要注意



不适合

用黄色显示的菜谱，在手册后半部分有食谱记载。

“需要注意”，在手册后半部分的食谱页上，有详细的留意要点的记载。

另为，对于没有食谱者，请参考第 2 部的各种症状之页。

标记的表示方法	食谱记载之页	食欲不振	恶心和呕吐	味觉的变化	嗅觉的变化	口腔和咽喉的炎症、口内干燥	胃部不快感	饱胀感	便秘	腹泻	呼吸困难、张口障碍
标记的表示方法  适合  比较适合 需要留意  菜谱											
粥	P.42										
带馅面包											
日式煮面 (NYUMEN)											
日式龙须凉面 (冷SOUMEN)	P.57										
荞麦面											
酱烤饭团											
腌梅茶泡饭	P.54										
菜泡饭											
酱烤饭团茶泡饭	P.56										
饭团											
冷茶泡饭	P.55										
酱菜寿司	P.46										
油炸豆腐皮寿司	P.48										
绣球寿司											
法式烤面包	P.61										
面包布丁	P.62										
蛋花乌冬面	P.58										

标记的表示方法	食谱记载之页	食欲不振	恶心和呕吐	味觉的变化	嗅觉的变化	腔和咽喉的炎症、口内干燥	部不快感	饱胀感	便秘	腹泻	呼吸困难、张口障碍
标记的表示方法  适合  比较适合 需要留意  菜谱											
杂炊粥	P.45										
烩煮米饭 (TAKIKOMI米饭)	P.50										
散拌寿司饭	P.47										
三明治	P.59										
三明治卷	P.60										
中式汤面											
沙士炒面											
中式冷面											
意大利面条											
牛肉咖喱	P.52										
炒鸡蛋											
蛋豆腐											
温泉煮蛋	P.80										
茶碗蒸	P.77										
生鱼片											
味噌酱煮青花鱼	P.64										
法式奶酪烤鲑鱼											
标记的表示方法	食谱	食	恶	味	嗅	口	胃	饱	便	腹	呼

标记的表示方法	谱记载之页	食欲不振	心和呕吐	味觉的变化	嗅觉的变化	和咽喉的炎症、口内干燥	不快感	胀感	秘	泻	呼吸困难、张口障碍
菜谱											
串烤鳗鱼		●	●	✔	✔	●	●	●	●	●	✔
鱼肉山芋饼		●	●	✔	✔	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●
柚子味噌酱烧烤鸡肉	P.66	⊙	●	✔	✔	✔	●	●	●	●	✔
小田卷蒸	P.79	●	●	✔	✔	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
冷茶碗蒸	P.78	●	⊙	✔	⊙	●	⊙	⊙	●	●	⊙
浇汁白肉鱼	P.63	●	●	✔	✔	⊙	⊙	●	●	●	●
箔蒸白肉鱼		●	●	✔	✔	●	●	●	●	●	✔
鸡素烧	P.67	⊙	●	✔	✔	●	●	●	●	●	✔
日式蒸制汉堡包		●	●	✔	✔	●	⊙	●	●	●	✔
冷涮肉		⊙	⊙	✔	⊙	●	●	●	●	●	✔
凉豆腐	P.76	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙	●	⊙
烤炖冻豆腐	P.75	●	●	✔	✔	●	●	●	●	●	●
生蔬菜色拉		⊙	●	✔	⊙	▲	✔	✔	⊙	✔	✔
凉拌菠菜	P.74	⊙	●	✔	●	●	●	●	⊙	●	●
烤炖青菜		●	●	✔	●	●	●	●	⊙	⊙	✔
煮萝卜	P.70	●	●	✔	✔	●	●	●	⊙	⊙	✔
芝麻末拌白菜		●	●	✔	●	●	●	●	●	●	✔
标记的表示方法	食谱	食物	恶心	味觉	嗅觉	口腔和	胃部不	饱胀	便秘	腹泻	呼吸

标记的表示方法	增记载之页	食欲不振	心和呕吐	味觉的变化	嗅觉的变化	和咽喉的炎症、口内干燥	个快感	胀感	秘	泻	呼吸困难、张口障碍
适合  适合  比较适合 需要留意											
菜谱											
酱烤串茄子	P.71										
高汤											
山药海带汤											
清汤											
浓汤											
土豆炖肉	P.68										
土豆泥											
粉丝汤											
醋拌凉菜	P.72										
烤炖白菜和板面筋											
蛋花汤											
蛤仔酱汤											
鸡肉丸子汤											
老煮浓汤											
混沌汤											
五味果汁宾治											
水果											
标记的表示方法	食	食	恶	味	嗅	口	胃	饱	便	腹	呼

食谱	增记载之页	食欲不振	心和呕吐	见的变化	见的变化	和咽喉的炎症、口内干燥	个快感	胀感	秘	泻	吸困难、张口障碍
鲜水果汁		⊙	⊙	✔	⊙	✔	✔	⊙	⊙	✔	●
水果糖浆		●	●	●	●	●	●	●	●	●	✔
果冻		⊙	⊙	✔	⊙	⊙	⊙	●	⊙	●	●
柠檬冰霜	P.83	⊙	⊙	●	⊙	●	✔	⊙	⊙	✔	⊙
蕃茄冰霜	P.84	⊙	⊙	●	⊙	●	✔	⊙	⊙	✔	⊙
胡萝卜汁	P.90	●	●	✔	●	●	●	●	●	●	✔
蜂蜜柠檬	P.91	⊙	⊙	✔	⊙	▲	✔	●	⊙	✔	✔
藕粉茶	P.85	●	●	✔	●	⊙	⊙	⊙	●	⊙	⊙
普林		⊙	⊙	✔	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
冰激凌	P.82	⊙	⊙	●	⊙	⊙	✔	⊙	⊙	✔	⊙
草莓牛奶	P.87	⊙	●	✔	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✔
豆面牛奶	P.86	⊙	●	✔	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✔
奶昔	P.88	⊙	●	✔	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✔
酸奶奶昔	P.89	⊙	●	✔	⊙	⊙	●	●	⊙	▲	✔
水果酸奶		⊙	●	✔	⊙	✔	⊙	⊙	⊙	✔	✔
甘薯点心	P.81	●	●	✔	●	●	●	▲	⊙	⊙	●

白血球減少



白血球減少



白



血球減少
●
◎
◎
◎
◎
●
●
●
!
◎
◎
◎
◎
◎
●
●
●
白血

血球減少



# 菜 谱

在这里，我们给您介绍一些即使有治疗副作用的患者也比较容易食用的菜谱，以及实际上患者要求比较多的菜谱。

也许有的菜会让您觉得：“这样的话，也许能吃得了”、“看上去就很好吃”、“我也来做做试吧”。

您可以翻看照片，凭借手册上的照片来挑选看似能吃的菜。

标注此类标记，表示在“食谱”（P. 41～）中所在的页数里，有烹调方法和技巧的介绍。



菜谱里有主要营养成分的介绍。

碳水化合物 转换为能量

蛋白质 形成身体

维生素、矿物质 调整身体状况

## 粥



烹调方法  
配菜选料  
P. 42

碳水化合物

有盐味、腌梅、咸菜、咸蒸海带等，可以根据自己的喜欢选择！  
※当对气味敏感的时候，往往会敬而远之。

## 日式龙须凉面（冷SOUMEN）



烹调方法  
配菜选料  
P. 57

碳水化合物

在面条类中，以易于咽食而颇有人气

## 带馅面包



碳水化合物

种类可以根据自己的喜好选择  
即简便有能够摄取能量

## 荞麦面



碳水化合物

在面条类中，与龙须面同样，很受欢迎

## 日式煮面（NYUMEN）



碳水化合物

容易进食、好消化的一道食品  
用鸡蛋点缀，加上各种配料，营养价值增加！

## 酱烤饭团



碳水化合物

焦黄的烧烤色和四溢的香气增进人的食欲

## 腌梅茶泡饭



烹调方法  
配菜选料  
P. 54

碳水化合物

配料可以根据自己的喜欢鲑鱼、绿芥末……也可以常备一些市场销售的茶泡饭的汤料

## 饭团



碳水化合物

日本人最爱吃的一道食品  
饭团里的配料和包饭用的材料，可以根据自己的喜好选择

## 菜泡饭



碳水化合物

根据自己的喜欢，添加一些配料和调味料

## 冷茶泡饭



烹调方法  
配菜选料  
P. 55

碳水化合物

蛋白质

冷茶泡饭？这可是……  
特别是在对气味敏感等的时候，不妨试一试

## 酱烤饭团茶泡饭



烹调方法  
配菜选料  
P. 56

碳水化合物

香气四溢，通过饭团来咸淡调味，清淡可口，易于食用

## 酱菜寿司



烹调方法  
配菜选料  
P. 46

碳水化合物

维生素、矿物质

米饭和酱菜是人们非常熟悉的一种组合，袖珍寿司一口可食，颇受欢迎。其味道清爽，口感筋道，很有魅力

## 油炸豆腐皮寿司



烹调方法  
配菜选料  
**P. 48**

碳水化合物  
蛋白质

制作简单，味道鲜明，很受欢迎  
寿司饭里加进喜欢的配料如生姜、芝麻、藕

## 面包布丁



烹调方法  
配菜选料  
**P. 62**

碳水化合物  
蛋白质

把主食面包当作餐后甜点来食用  
刚烤好的面包，冷却后也很好吃

## 绣球寿司



碳水化合物  
蛋白质

易于食用，美观悦目，很受欢迎  
※当白血球减少的时候，不宜食用

## 蛋花乌冬面



烹调方法  
配菜选料  
**P. 58**

碳水化合物  
蛋白质

把易于食用且好消化的乌冬面煮透，散打进去一个鸡蛋，鸡蛋是蛋白质之源，可提高营养价值！

## 法式烤面包



烹调方法  
配菜选料  
**P. 61**

碳水化合物  
蛋白质

较干巴的面包，濡湿后营养价值增加  
可根据自己的喜好，倒入肉桂、薏苡茶、蜂蜜

## 杂炊粥



烹调方法  
配菜选料  
**P. 45**

碳水化合物  
蛋白质  
维生素、矿物质

可以加入鲑鱼、螃蟹、鸡蛋等您喜欢的蛋白质源，提高营养价值！

### 烩煮米饭 (TAKIKOMI 米饭)



烹调方法  
配菜选料  
**P. 50**

碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

只通过食用主食就可以摄取到各种食品材料

### 三明治卷



烹调方法  
配菜选料  
**P. 60**

碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

外观上赏心悦目，让人想手捏而食

### 散拌寿司饭



烹调方法  
配菜选料  
**P. 47**

碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

可以放入色彩鲜艳且自己所喜好的材料

### 中式汤面



碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

味道鲜明，滑溜可口、易于食用，很受欢迎。可在配料上下些功夫，以达到营养平衡

### 三明治



烹调方法  
配菜选料  
**P. 59**

碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

制作简单，一次可摄取各种样的营养成分  
根据面包的种类和夹配的材料，可以进行各种搭配

### 沙士炒面



碳水化合物  
**蛋白质**  
维生素、矿物质

味道鲜明，沙士的香气增进人的食欲

## 中式冷面



碳水化合物  
蛋白质  
维生素、矿物质

冰凉而爽口的酸味，增进人的食欲  
配料里加入肉、鸡蛋和蔬菜……

## 炒鸡蛋



蛋白质

可以加入黄油、奶酪烹调成西式炒蛋；也可以浇汁使易于食用，调味咸淡

## 意大利面条



碳水化合物  
蛋白质  
维生素、矿物质

在较年轻的一代人群中，如吃快餐便饭而颇有人气！

## 蛋豆腐



蛋白质

一种易于食用的菜点  
也可以利用市场销售的成品，很方便

## 牛肉咖喱



烹调方法  
配菜选料  
P. 52

碳水化合物  
蛋白质  
维生素、矿物质

以鲜明的味道和特有的香气而很有名气  
※它刺激性较强，有些情况不宜食用。

## 温泉煮蛋



烹调方法  
配菜选料  
P. 80

蛋白质

市也可以利用市场销售的成品，很方便  
※当白血球减少的时候，不宜食用。

## 茶碗蒸



烹调方法  
配菜选料  
P. 77

蛋白质

天气热或者对气味敏感的时候，可以放凉以后食用  
也可以处于方便常备一些市场销售商品。

## 法式奶酪烤鲑鱼



蛋白质

鲑鱼是一道人们常食用的鱼菜品。加入进奶酪的钙，能量得到提高

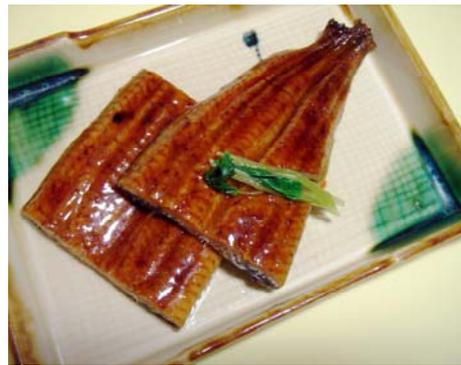
## 生鱼片



蛋白质

对气味敏感的时候，也可以食用。  
对日本人来说，是一道不可缺少的菜肴  
※当白血球减少的时候，不宜食用。

## 串烤鳗鱼



蛋白质

是营养非常丰富的一道菜肴  
作为寿司和茶泡饭的配料，也很美味。

## 味噌酱煮青花鱼



烹调方法  
配菜选料  
P. 64

蛋白质

黄酱可以消除鱼的腥味，味道完全炖进鱼肉中，增进人的食欲。

## 鱼肉山芋饼



蛋白质

特点是蓬暄的食感和入味

## 柚子酱烤鸡肉



烹调方法  
配菜选料  
P. 66

蛋白质

敏感的肉气味也能得到稀释，味道鲜明，易于食用，冷吃也可，增进食欲

## 浇汁白肉鱼



烹调方法  
配菜选料  
P. 63

蛋白质

维生素、矿物质

鱼肉的干巴巴口感，包之以粘稠状的佐料汁，味道鲜明  
可根据自己的喜好改变佐料汁的配料和味道

## 小田卷蒸



烹调方法  
配菜选料  
P. 79

碳水化合物

蛋白质

里面放有乌冬面，是口感颇佳的一品

## 箔蒸白肉鱼



蛋白质

维生素、矿物质

可以跟蔬菜和蘑菇一起蒸。  
把鱼肉改换为鸡肉，也很好吃!

## 冷茶碗蒸



烹调方法  
配菜选料  
P. 78

蛋白质

维生素、矿物质

当炎热的时候或者对气味敏感的时候，可以放冷后食用  
浇一点儿汁，则别有一番味道。

## 鸡素烧



烹调方法  
配菜选料  
P. 67

蛋白质

维生素、矿物质

味道鲜明，增进食欲  
在对气味敏感的时候，可以除去春菊，或代之以油

## 日式蒸制汉堡包



蛋白质

维生素、矿物质

可清淡食用肉食的一品  
由于使用肉馅，所以，对于咀嚼困难的人来说，比较易于食用

## 烤炖冻豆腐



烹调方法  
配菜选料  
P. 75

蛋白质

维生素、矿物质

特点是给人以完全炖透的味道和口感  
蛋白质丰富，材料便于常备

## 冷涮肉



蛋白质

维生素、矿物质

可控制肉的气味和油脂，清淡而易于食用  
与蔬菜等拌在一起，感觉如同色拉

## 生蔬菜色拉



维生素、矿物质

清淡爽口，可尽享蔬菜原色的美味  
调味汁加放可以按照自己的爱好  
也可以添加进鸡蛋、火腿、奶酪等，提高能量！  
※当口腔和喉咙有炎症的时候，不宜食用。

## 凉豆腐



烹调方法  
配菜选料  
P. 76

蛋白质

维生素、矿物质

是口感好、易于食用、蛋白质丰富的一道菜品  
可以根据自己的喜好，在佐料和调味汁上下些功夫

## 凉拌菠菜



烹调方法  
配菜选料  
P. 74

维生素、矿物质

是非常大众化的一道菜品  
再加上与菠菜搭配绝妙的干松鱼片

## 烤炖青菜



维生素、矿物质

可以丰富地摄取涩味少、自然原味的绿黄色蔬菜

## 酱烤串茄子



烹调方法  
配菜选料  
P. 71

维生素、矿物质

用酱烤串用酱，再配上生姜、辣椒、芝麻等，浇汁在山芋、魔芋、萝卜、豆腐上也很美味

## 煮萝卜



烹调方法  
配菜选料  
P. 70

维生素、矿物质

猪肉、鲷鱼、腊肉、墨鱼等都是蛋白质之源，把它们烩煮在一起，各种味道都透入大萝卜之中

## 高汤



维生素、矿物质

在任何时候，都可以比较食用。味道鲜美可以添加配料来调制

## 芝麻末拌白菜



维生素、矿物质

芝麻香气袅袅，蛋白质丰富的蔬菜也增添美味

## 山药海带汤



维生素、矿物质

常备一些山药海带，烹制起来十分方便随时可以做上一碗清汤

## 清汤



维生素、矿物质

是代表性西餐汤的一种  
可以食用市场销售的汤料，十分方便

## 土豆泥



碳水化合物

维生素、矿物质

把大众菜土豆炖肉加工为口感顺滑的土豆泥  
是增加能量的一品菜肴

## 浓汤



维生素、矿物质

易于食用，营养丰富，对气味敏感的人可以放凉  
以后食用  
可以加进各种各样的蔬菜来调配

## 粉丝汤



碳水化合物

维生素、矿物质

是一种简便的汤类，可以替代主食

## 土豆炖肉



烹调方法  
配菜选料  
P. 68

碳水化合物

维生素、矿物质

是妈妈的菜，是炖菜类的代表菜肴  
对气味敏感的人，可以放冷以后食用

## 醋拌凉菜



烹调方法  
配菜选料  
P. 72

维生素、矿物质

加进去一些螃蟹、鸡胸脯等多蛋白物质、提高营养均衡  
※在拉肚子或者口腔和喉咙有炎症的时候，由于刺激性强，  
所以不宜于食用。

## 烤炖白菜和板面筋



蛋白质

维生素、矿物质

在腌菜和火锅菜中常常食用的白菜软嫩而清淡

## 鸡肉丸子汤



蛋白质

维生素、矿物质

是一种蛋白质丰富的汤类

## 蛋花汤



蛋白质

维生素、矿物质

稀稀糊糊，易于咽食，鸡蛋散打还提高了营养  
在市场销售的汤料中散打上鸡蛋

## 老煮浓汤



碳水化合物

蛋白质

维生素、矿物质

便于摄取各种各样的食品材料  
可根据自己的喜好，放入蔬菜、白薯、肉等

## 蛤仔酱汤



蛋白质

维生素、矿物质

任何时候都可食用的一种较为美味的菜品

## 混沌汤



碳水化合物

蛋白质

维生素、矿物质

是一种滑溜软嫩，口感颇佳的汤类  
也可以不用混沌，把饺子不煎直接放进锅里

## 五味果汁宾治



碳水化合物

维生素、矿物质

可以放入自己喜好的水果罐头和碳酸饮料等

## 水果糖浆



碳水化合物

维生素、矿物质

加食糖和黄油熬煮自己喜好的水果，提高能量

## 水果



碳水化合物

维生素、矿物质

人气最旺，鲜果汁也很受欢迎  
高能量的罐头也可以做成水果酸奶等

## 果冻



碳水化合物

先冷冻上，然后融化一点儿吃一点儿，又别有一番口感

## 鲜水果汁



碳水化合物

维生素、矿物质

可以大量地使用各季节新鲜的水果制作成果汁

## 柠檬冰霜



烹调方法  
配菜选料  
P. 83

碳水化合物

蛋白质

与水果一样，很受欢迎  
在口内不爽快的时候，可以用来清口

## 蕃茄冰霜



烹调方法  
配菜选料  
P. 84

维生素、矿物质

看上去有点儿怪怪的，但却非常好吃  
此外，碳酸饮料的冰激凌也很清爽，颇有人气

## 藕粉茶



烹调方法  
配菜选料  
P. 85

碳水化合物

用于开始进食或者饭间零食，十分方便  
市场销售品中有各种各样调味的制品

## 胡萝卜汁



烹调方法  
配菜选料  
P. 90

碳水化合物

维生素、矿物质

是一种维生素 A 含量丰富的果汁  
也可以加放一些水果、蜂蜜和乳制品

## 普林



碳水化合物

蛋白质

味道和软硬状态各种各样，市场销售品也种类繁多  
可以根据自己喜好随意选择市场销售品

## 蜂蜜柠檬



烹调方法  
配菜选料  
P. 91

碳水化合物

是一种在口中十分清爽的饮料  
※当口腔或喉咙里有炎症的时候，可能会杀痛，所以，不宜食用。

## 冰激凌



烹调方法  
配菜选料  
P. 82

碳水化合物

蛋白质

是一种口感好而高能量的餐后甜点  
市场销售的冰激凌种类丰富，可以按照自己的爱好选择

## 草莓牛奶



烹调方法  
配菜选料  
P. 87

蛋白质

维生素、矿物质

草莓牛奶，我们似曾相识的老式甜点  
不妨试一下各种各样的水果牛奶  
※当拉肚子的时候，不宜于饮用牛奶。

## 酸奶奶昔



烹调方法  
配菜选料  
P. 89

蛋白质

我们向不大喜欢酸奶的酸味的人  
大力推荐该品  
※当拉肚子的时候，不宜于饮用牛奶。

## 豆面牛奶



烹调方法  
配菜选料  
P. 86

蛋白质

是一种蛋白质和食物纤维丰富的饮料  
※当拉肚子的时候，不宜于饮用牛奶。

## 水果酸奶



碳水化合物

蛋白质

维生素、矿物质

把含碳水化合物和维生素多的水果与酸奶混拌在  
一起，可以补充蛋白质

## 奶昔



烹调方法  
配菜选料  
P. 88

蛋白质

是奶饮料的代表  
※当拉肚子的时候，不宜于饮用牛奶。

## 甘薯点心



烹调方法  
配菜选料  
P. 81

碳水化合物

维生素、矿物质

甘薯用黄油和牛奶加工，食物纤维和能量丰富  
※在有饱胀感的时候，易发生气体，所以，薯类不  
宜食用。



# 制作方法的技巧

## 【如何做少量饭菜的技巧】

“想与家人分餐，另外做一点儿别的饭菜”

“一个人过日子，怎样才能简单地摄取营养均衡的饮食？”

在上述情况下，如何简单地做饭做菜呢？在这里，我们为您介绍一些小妙招。

## 【结合各种状况的基本技巧】

“噎呛或者吞咽困难的时候怎么办？”

“出现手障碍，无法正常吃饭的时候怎么办？”

为您介绍几个结合具体情况的小妙招。

# 少量饭菜的制作技巧

必须与家人分餐，另外做饭的时候怎么办？

一个人生活，要保证简单而均衡的饮食的时候怎么办？

## 在烹制过程中的调配

在与家人分餐而另外做的时候，可以在烹制过程中进行调配！

### 改变调味

- 先与家人的饭菜一块儿做，在调味的时候分开。
- 不对饭菜原料做过分调味，而用食用时的调料进行调味。
- 炖煮类的调味，可以利用面汁液等调料调配而成的调料。

### 改变形状和软硬程度

- 饭菜原料切法，在准备烹制的时候或者烹制以后，改变为易于食用的形状。
- 如果想要做软一点儿的话，可以把家人要食用的部分取出，然后延长加热时间。
- 改变饭菜原料和予处理的方法，一块儿烹制。

## 使用塑料袋简单烹制

把原料和调料放进到塑料袋里，用电饭煲与米饭一起烹制，这样米饭和菜就可以同时做好。

- ①把准备好了的原料和调料放进到塑料袋里
- ②用吸管等把塑料袋中的空气吸掉
- ③把塑料袋的上方捆绑好，以免空气进入
- ④与大米一起平放在电饭煲里

### 使用什么样的塑料袋？

我们都见过在超市购物装袋台上放有塑料袋卷，这种聚乙烯的塑料袋即可。

其他塑料袋（氯乙烯树脂）和制冰袋，有可能会被热溶化，不适于这种烹制方法。敬请注意。

- 如果只是做菜的话，放入热一点儿的热水，让水浸泡过塑料袋，然后像做米饭一样烹制即可。

**【注意事项】**如果只是做菜的话，有的电饭煲一直要加热到水分没有了为止，所以，一般情况下大概做 30 分钟左右即可。

- 由于基本上是不蒸发的，所以，比起一般的烹制，所加水要减少，在浓度较浓调味液的状态下加入进原料中。需要汤汁（DASHI）的时候，使用粉末状的汤汁（DASHI）汤料比较方便。调味可以根据自己的喜好来调整。

**【注意事项】**如果油量多的话，会引起高温，塑料袋有破损的危险。

## 分成小份冷冻保存

按 1 次使用份分成小份，冷冻保存。这样，使用时马上就可以烹制，方便而不浪费。关键是买回来的时候稍微费一点儿事儿。

### 米饭

趁着热的时候，分成 1 餐份，用保鲜纸包好，在凉了以后冷冻保存。包装应该为双层，以免干燥。

➡ 在保鲜纸包装的状态下，放入微波炉内解冻。

如果要做成粥或者杂炊粥的话，在冷冻状态下直接放入热水中。

### 面类

市场销售的产品，可以在原包装状态下直接进行冷冻。如果是水煮产品的话，排出水分，包上保鲜纸，放入冷冻用袋内冷冻即可。

➡ 在冷冻状态下，直接放入热水或者煮汤之中。

### 肉类

把新鲜肉打开，尽量不要用手触摸，包上保鲜纸，放入冷冻用袋里冷冻即可。（从泡沫聚苯乙烯包装中取出）

➡ 在保鲜纸状态下直接放在冷藏室进行自然解冻。

### 鱼类

鱼块撒上盐和酒，放置 20 分钟左右，除去水分，包上保鲜纸，放入冷冻用袋里冷冻即可。也可以用味噌酱或者酒糟腌制后冷冻。

➡ 在保鲜纸状态下直接放在冷藏室进行自然解冻。

### 蔬菜

几乎所有的蔬菜都可以加热（略硬一些）以后包上保鲜纸进行冷冻。

➡ 根据不同的烹制方法来解冻。

### 汤汁（DASHI）和汤

汤汁（DASHI）、鸡汤、蔬菜汤，可以多做一些，进行冷冻保存。

把汤汁（DASHI）和汤放入制冰盒冷冻。冷冻成方块状以后，移至冷冻用袋内，抽出空气，在冷冻层保存。（保存期为 1 个月）

➡ 在冷冻状态下，直接放入锅内，开火使用即可。

## 利用住宅配送

充分利用住宅配送服务！

※内容有各种各样，可根据自己的情况选择合适的服务！

### 住宅配送盒饭

确认下述事项，选择适合于自己的项目。

- 对象是3餐还是仅为午餐和晚餐等，办理几餐服务？
- 是直接使用？还是需要加热等？
- 是否需要主食和副食全套
- 内容：健康食谱、高龄者食谱等等



### 邮送销售的食品

医院病号饭所使用的特殊食品等



### 外餐（餐馆外卖）

## 利用市场销售品

市场销售品中有许多方便的食品原料和加工好的食品。可以根据情况，灵活利用！

※很多人担心添加物问题，但从现实来讲，零“添加物”产品是不可能的。我们可以努力选择添加物少的产品，养成习惯注意查看遗传子基因转换食品和过敏原因物质的标识。

### 蒸煮袋食品

粥、汤类、咖喱、炖煮类、原料类等



### 已加工食品

温泉煮鸡蛋、茶碗蒸、芝麻豆腐、鸡蛋豆腐等



### 冷冻食品

面条类、酱烤饭团、油炸豆腐皮寿司、原料等

【注意事项】解冻的时候，注意要充分加热到食品的内部，不要做二次冷冻。

### 罐头食品



## 结合各种状况的基本技巧

噎呛或者吞咽困难的时候（咽下障碍）  
出现手障碍，无法正常吃饭的时候

### 有咽下障碍时候的注意事项和办法

咽下障碍是指有噎呛或者难以吞咽等饮食困难。咽下障碍由于年龄增加、体力下降、治疗影响而引起。吞咽不畅，如果食物进入气管或者肺里（误咽）的话，可能会引起窒息和肺炎，非常危险。

当有下述症状的时候，要注意花费些功夫来把握安全的饮食。

- 正在饮食的时候发生噎呛
- 饮食过程中精疲力尽
- 连续低烧
- 喉咙有异样感觉
- 饮食后声音发生变化



疑似为咽下障碍



吞咽困难的食物	使之易于食用的办法和对策
<b>沙棱棱的液体</b> 水 果汁 汤类	<b>勾芡</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●利用市场销售的勾芡剂。</li><li>●使用片粟或葛。</li><li>●使用有粘性的食品原料。</li></ul>
<b>切成碎片的食菜</b> 在口中成为小片，易于嚼碎 ※并不是什么都可以切碎的	<b>烩菜的技巧</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●点缀芡或者勾芡。</li><li>●利用油脂类。</li><li>●用动物胶和琼脂凝固。</li><li>●加入粘性材料。</li></ul>
<b>干巴巴的食物</b> 面包 蒸白薯 煮鸡蛋的蛋黄 烤鱼	<b>添加适当的水分和油分</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●或者煮，或者蒸。</li><li>●用芡烩。</li><li>●添加蛋黄酱等油脂类。</li></ul>

## 吞咽困难的食物

### 硬而不易咀嚼的食物

魔芋	豆
墨鱼	青菜
牛蒡	肉

### 易于沾黏的食物

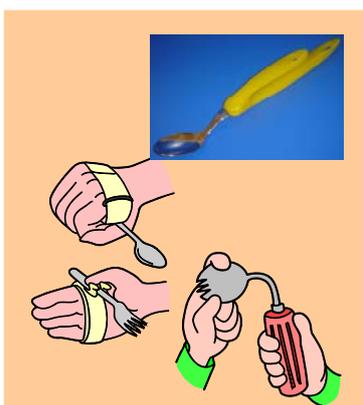
紫菜  
裙带菜  
年糕

## 使之易于食用的办法和对策

- 可以切断纤维质等，在切法上想办法。
- 做使之软化的预处理。
- 混合进其他易于使用的食品原料里。
- 用肉使用肉馅等，从原材料考虑。
- 饮食困难的食物，尽量不吃。

## 自助饮食器（饮食辅助用的饮食器）

在手不能灵活活动而难以用餐的时候，利用饮食器等可能会使饮食容易一些。



可以弯曲成易于使用形状。  
固定在手上，使其更易于使用。



在杯子侧面有把手之处，  
可以用手稳稳地支撑住。



与通常的餐具相比较，碗底深，不易洒溢出来。底面还有防滑处理，所以，餐具可以固定，易于盛取饭菜。

## 利用家里现有物品

可以在汤匙和叉子的把柄处，缠绕上手帕或毛巾，使之粗大；也可以用手帕或尼龙带等固定在手上。

为了让餐具不易活动，可以在餐具下面垫上可以防滑的东西；或者挑选底部宽大而重的餐具；为了易于盛取饭菜，也可以使用口大而底深的餐具。

# 食谱

我们从菜谱里介绍的菜食当中,选择几项,做食谱和调配的介绍.

您可以根据病症和喜好,自己试做一下。



# 粥 (全粥)

🕒 100分钟 🍷 142千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

(做成 200 克)

大米 1/4 杯(40 克)水  
250 毫升

1. 淘洗大米，浸水泡 30 分钟，使其吸收水分。
2. 微火煮 1 个小时左右，停火后，焖 5~10 分钟。  
※ 如果电饭煲有煮粥功能的话，可以按照电饭煲的设定来烹制。

**对气味敏感的时候** 闻到气味而感觉恶心，这种时候不易食用。



## 粥的种类

按照粥的米粒与米汤的比例，分为几个阶段，可以根据自己的情况来选择。在饮食相等量的情况下，能量由全粥向三分粥顺次降低。

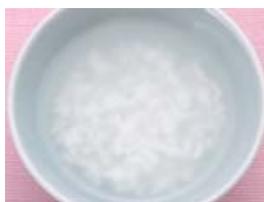
[制作约400克（两碗量）时的标准量]



全粥



七分粥



五分粥



三分粥

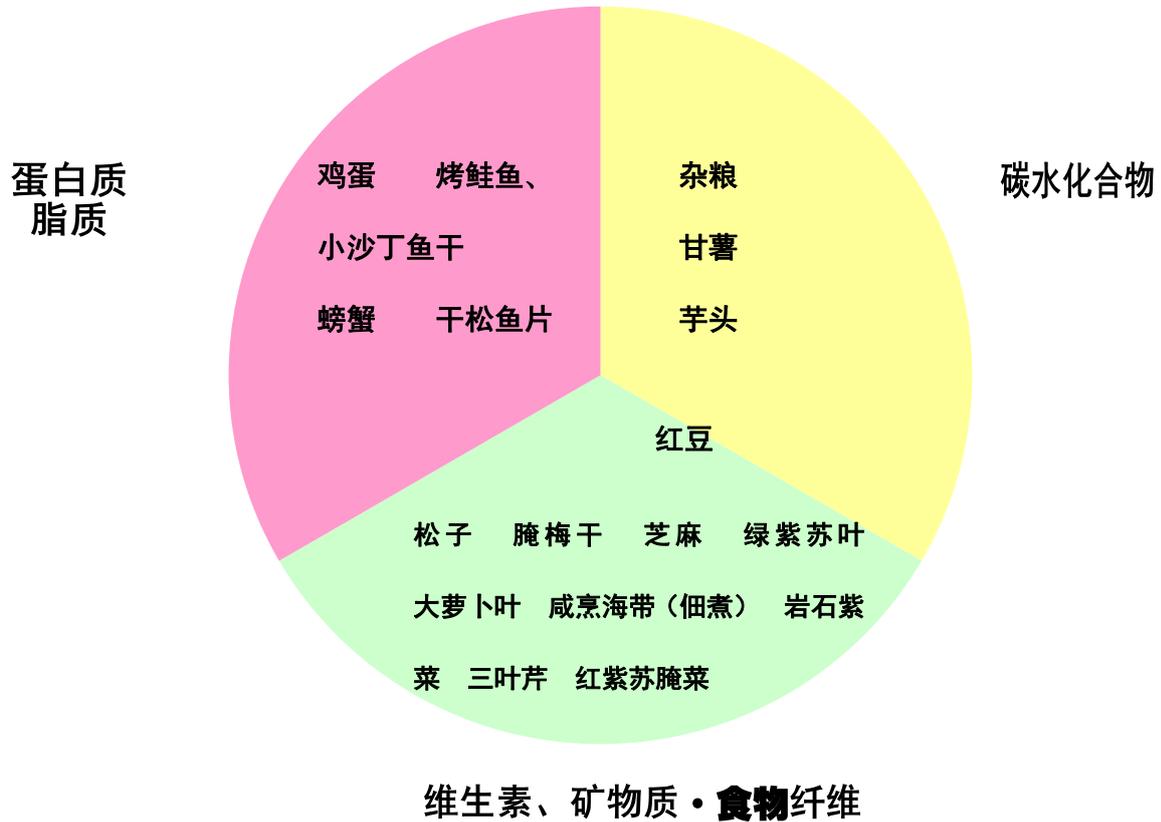
大米1杯=200毫升计量杯160克

	全粥	七分粥	五分粥	三分粥
大米	1/2 杯	1/3 杯	1/4 杯	1/6 杯
水	500 毫升	500 毫升	500 毫升	500 毫升
水对大米的比例	5 倍	7 倍	10 倍	15 倍

## 调 配

想方设法在粥里加一些配料

可以试着加一些鸡蛋、烤鲑鱼、薯类、蔬菜等。



### 能量

建议您可以用汤汁(DASHI 汤)或者茶水煮粥!

**大** 米是与小麦、玉米并称的世界三大谷物之一。



糙米…… 从稻谷中除去稻壳加工而成。与精制的大米相比，蛋白质、矿物质、食物纤维多，但是消化吸收率低。

半糙米…… 在碾米阶段，从糙米中除去米糠和胚芽的 50% 加工而成。消化吸收率低，但是维生素 B1 多。

精制大米…… 除去几乎全部的米糠和胚芽加工而成。味道好吃，但是维生素 B1 减少为糙米的 1/5。

胚芽精制大米…… 通过特殊的精制方法，使胚芽的残存率达到 80% 以上的大米。味道接近于精制大米，而且维生素 B1 和 E 的含量多。

## 小笔记



### 只需要一人分的粥 这种时候怎么办? .....

\* 利用市场销售的蒸煮袋食品的粥产品。

\* 加入与冷冻米饭同量的水，加热至软化为止。

(把做好的饭按照 1 次份分成小份，冷冻保存，这样用起来方便)

\* ① 把粥用的大米和水放进较大一点儿的耐热容器里(※19)准备好。

② 在电饭煲里，放入通常做饭淘洗的大米和通常分量的水。

③ 在电饭煲的正中间，拨开大米粒，把①放入，然后按照通常的方法做饭即可。



(※1) 必须使用耐热容器。

尺寸大致粥所需要体积的 2 倍，高度要不影响电饭煲的盖子关上。(也有市场销售的专用容器)

\* ① 把粥用大米和水放入(※2)，用吸管等把袋内的空气吸出，将袋口系好。(请注意！如果把袋内的食物系得过于紧缩的话，加热可能会导致袋子破裂)

② 把①平展地放在电饭煲通常蒸煮的大米上面(要浸泡在水中)，按照通常的方法做饭。



(※2) 必须使用聚乙烯塑料袋。

不要使用乙烯袋和冷冻用塑料袋。

# 杂炊粥



🕒 15分钟 🍷 204千卡

## 原料 (1人份)

米饭	饭碗 1/2 碗		
鸡蛋	1 个	丛生口蘑	1/4 袋
葱	适量	菠菜	适量
酒	1/2 大匙	汤汁	1 杯
盐	少许	酱油	少许

1. 把米饭放入笊篱水洗，搅拌着去除饭中的粘液，除掉水分。
2. 把鸡蛋打好搅匀。丛生口蘑切掉根部，切碎。
3. 菠菜切成 4 厘米左右的长度。葱切成 4 厘米左右的长度，纵向切成细丝。
4. 在锅里放入汤汁 (DASHI 汤)，点火，用调味料调味。煮沸后即刻放入米饭。
5. 再煮沸后，放入丛生口蘑，待丛生口蘑煮熟，迅速放入打好的鸡蛋。
6. 待鸡蛋半熟状态时，加入菠菜和葱，稍微加热一下即可。

**对气味敏感的时候** 原料，略微放冷后食用



## 调 配

在放入杂炊粥的配料原料上下点儿工夫。

鸡蛋、鱼、贝、螃蟹、干松鱼片等蛋白质；甘薯、芋头等碳水化合物；蘑菇、裙带菜、蔬菜等维生素和矿物质，可以根据自己的喜好搭配放入。

也可以做成西餐式菜泡饭 (risotto) 等。

## 小笔记



- ✿ 可以灵活利用市场销售的蒸煮袋粥和杂炊粥。  
在速溶的鸡蛋汤中，加入米饭，就可以简便地做出杂炊粥来。
- ✿ 我们可以利用吃完火锅料理后的剩菜和汤汁 (DASHI 汤)，做出杂炊粥来。

# 酱菜寿司

🕒 15分钟 🍷 339千卡



🍴 **原料** 🍴 (1人份) 3种各2个

米饭	饭碗 1碗	寿司醋	适量
芝麻	适量	甜醋	适量
茄子酱菜	适量	茗荷	1块
(以小茄子为好)		带叶生姜	1张
茼蒿酱菜	2块	三叶芹	2张
(切成片的)			

1. 把茗荷纵向切成两片，略用滚开水煮一下，泡浸在甜醋里面。
2. 根据自己的喜好，把寿司醋和到米饭里，把芝麻拌进米饭里。把三叶芹不用刀切而直接地在锅里滚开水煮一下。
3. 把茄子酱菜、茼蒿酱菜按照寿司饭的大小切成薄片。
4. 把带叶生姜切成薄短的长方块。
5. 把寿司饭分成6份攥寿司。
6. 把甜醋泡茗荷各放上一半。
7. 铺开带叶生姜，把茄子酱菜的皮放在上面。
8. 放上茼蒿，用滚过开水的三叶芹捆绑。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**有口内炎症的时候**

请注意！醋饭和酱菜可能会导致沙疼

**担心胃状况的时候**

请注意！醋和酱菜的盐分可能会对粘膜产生刺激

**拉肚子的时候**

**有张口障碍的时候**

请注意！大小是易于食用？咀嚼难不难

**白血球减少的时候**

请注意！做饭时手和配料的卫生



**调 配**

放上自己喜好的酱菜。

# 散拌寿司饭

🕒 30分钟 🍷 326千卡



## 原料 (1人份)

米饭	饭碗 1 碗	干香菇	1 个
胡萝卜	20 克	藕根	适量
锦丝蛋	适量	蟹鱼糕	1 根
青豌豆	适量	红姜	适量
萝卜苗	适量	甜醋	适量

### 【寿司醋】

醋 1/2 大匙 糖 1 小匙 盐 少许

### 【煮汁】

汤汁 (DASHI 汤) + 干香菇的泡发水 适量

砂糖 1/2 小匙 甜料酒 1/2 小匙  
酱油 1/2 小匙

1. 胡萝卜切成细丝，干香菇用水泡发好后切成细丝。
2. 青豌豆用滚开水略煮一下，藕根在加醋的水中煮，浸泡进甜醋里。
3. 在锅中放入 1，用煮汤煮。
4. 把寿司醋混拌在米饭里，把 3 拌到寿司饭里。
5. 把米饭盛到器皿里，装饰以锦丝蛋等配料。

味觉有障碍的时候 进行味道的调整

有口内炎症的时候

担心胃状况的时候

拉肚子的时候

请注意！醋饭和配料可能会对粘膜有刺激

有张口障碍的时候

请注意！大小是易于食用？咀嚼难不难？

白血球减少的时候

请注意卫生！不易使用生鲜和杀菌工序不足的配料



## 调 配



在散拌寿司饭的配料上下点儿功夫。

可以在寿司饭里，加入一些羊栖菜和小沙丁鱼、切细的冻豆腐等。在装饰在米饭上的配料原料方面，可以考虑一下用生鱼片和金枪鱼的鱼肉松、新鲜蔬菜做成色拉寿司等。



# 油炸豆腐皮寿司

🕒 30分钟 🍷 537千卡

## 🍴 原料 (1人份)

油炸豆腐 2张 米饭 饭碗1碗  
芝麻 1/2小匙 寿司醋 适量

### 【煮汤】

汤汁(DASHI汤) 1杯  
砂糖 1大匙弱  
甜料酒 1/2大匙  
酱油 1大匙强  
酒 1/2大匙

1. 油炸豆腐切成两半，开口为袋状，吸取油脂，除去水分。
2. 把1放进刚煮好的煮汤中，盖上锅盖煮，直到汁液煮干为止。
3. 在寿司饭里拌入芝麻，往冷却后的油炸豆腐里装进寿司饭，调整形状。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**有口内炎症的时候**

**担心胃状况的时候**

**拉肚子的时候**

**有张口障碍的时候**

请注意！醋饭和配料可能会对粘膜有刺激

请注意！大小是否易于食用？咀嚼难不难？



## 调 配

- 可以往寿司饭里放入自己喜好的配料。  
(炒鸡蛋、鹌鹑、金枪鱼、藕根(甜醋腌菜)、煮羊栖菜、绿紫苏菜、生姜(甜醋腌菜)等)
- 如果与卷寿司一起做成助六寿司的话，色彩搭配也会很好看。

## 小笔记



- \* 如果油炸豆腐可以使用市场销售的寿司用带调味产品的话，则可以简便做成。
- \* 如果油炸豆腐皮寿司用带调味的油炸豆腐剩下了的话，可以冷冻于密封容器里，这样便于使用。
- \* 寿司醋也可以常备上调和好的市场销售品，这样随时都可以使用。
- \* 如果把做好的油炸豆腐皮寿司放入冷冻保存用的袋子里密封好的话，可以作冷冻保存。想吃的时候，可以随拿随吃。使用的时候，按照 1 个 2 分 30 秒钟（例如，2 个则为 5 分钟）时间标准用微波炉加热。在加热过程中可以翻 1 次面。

- \* 冷冻的油炸豆腐皮寿司也是市场销售品。



### 助六寿司的助六是什么意思？



助六寿司是指把油炸豆腐皮寿司和卷寿司合装在一起。助六是歌舞伎著名曲目《助六由缘江户樱》里登场的主人公，也是该曲目本身的通称。由来于此的理由之一，是助六恋人的名字叫“扬卷”。扬卷的“扬”比作包于油炸豆腐（日语叫油扬）油炸豆腐皮寿司，把“卷”比作卷寿司，作为该曲目的幕间休息的名称称呼。另外，也有人把助六卷在头上的紫色缠头巾看做为紫菜卷，把扬卷看做是油炸豆腐所用的油炸豆腐皮寿司。



## 烩煮米饭(TAKIKOMI米饭)

🕒 60分钟 🍷 319千卡

### 🍴 原料 (1人份)

大米	1/2 杯	豌豆荚	适量
鸡肉	30克	牛蒡	适量
干香菇	适量	胡萝卜	适量
【煮汤】酒		1/2 大匙	
酱油		1/2 大匙	
甜料酒		1/2 大匙	
汤汁(DASHI 汤)		适量	

1. 把鸡肉切成小块儿，把牛蒡切成竹叶片状，把胡萝卜和用水发好的干香菇切成细丝。
2. 把1的配料用A的调味料略微煮一下，分成配料和煮汤放凉。  
(不需予煮，直接把配料和A的调味料放入电饭煲做饭也没关系)
3. 在电饭煲里设置淘洗好的大米，把2的煮汤放进后调整水量多少。
4. 把2煮好的配料放入，开始做饭。
5. 饭做好以后，把煮过切成细丝的豌豆荚散撒在米饭上面。

#### 味觉有障碍的时候

根据症状，进行味道的调整

#### 对气味敏感的时候

有的时候会对刚做好的饭气味敏感，所以，要注意配料，打开盖子，冷却一段时间后再食用。

#### 有口内炎症的时候

请注意！有的配料和调味有时会对粘膜产生刺激作用

#### 担心胃状况的时候

纤维多的配料不易消化，所以不宜食用，

#### 拉肚子的时候

应该选择易于消化的配料

#### 有饱胀感的时候

不宜食用不易消化的配料和易于发生气体的配料

#### 有张口障碍的时候

配料应该使用易于消化的配料，切成易于食用的大小



## 小笔记



### “极其简便！1个人的烩煮米饭”的做法

在做白米饭的同时，可以简便地做出1人份的烩煮米饭♪



#### \* 塑料袋(袋装菜肴)食谱

- ① 把烩煮米饭所有的配料和调味料放入塑料袋里，用吸管尽可能地吸出袋内的空气，把袋口系好。

※汤汁(DASHI 汤)使用 DASHI 粉末 1/2 小匙。大米不放进去。

- ② 在电饭煲通常设置的大米上面，把①的塑料袋平展放好，开始做饭。



一定要使用聚乙烯塑料袋。  
不要使用乙烯袋和冷冻用塑料袋。

- ③ 饭做好以后，盛出一碗白米饭，拌进煮在袋子里的配料，把煮好切成细丝的豌豆荚散撒在米饭上即可。



#### \* 微波炉食谱

- ① 在耐热容器的最下面放上蔬菜配料(其中把不易煮熟的放在下面)，在它的上面放上拌好调味料的肉(请注意！不要把肉放在中间)。

如果调味料有剩余的话，一起放进耐热容器里。

- ② 把烹调纸放在上面，用筷子在中心部位打一个洞，在微波炉里加热四分钟，调整汁液，拌进白米饭。



#### \* 冷冻保存 如果冷冻保存好的话，使用起来十分方便。烩煮米饭也可以冷冻!

- ① 趁热把1碗份米饭包上保鲜纸，待冷却以后，放入冷冻存用的塑料袋里进行冷冻。

- ② 食用的时候，包有保鲜纸的状态下，直接放入微波炉加热3分钟，就随时可以吃得到烩煮米饭。

或者对配料进行调配，或者利用市场销售的烩煮米饭汤料，可以根据自己的喜好，做各种各样的烩煮米饭。

# 极其简便！牛肉咖喱

🕒 30分钟 🍷 461千卡



## 🍴 原料 🍴 (1人份)

米饭	饭碗 1 碗		
土豆	1/2 个	牛肉(薄片)	1 片
(May Queen)		胡萝卜	1/4 根
洋葱	1/4 个	洋蘑菇	3 个
白葡萄酒	2 大匙	水	100 毫升
		市场销售的咖喱粉料	20 克

 用微波炉制作 极其简便的 1 人份咖喱

1. 土豆切成一口大小，洋葱切成小串儿，牛肉切成 3 厘米。
2. 在耐热容器里，按顺序放进洋葱、土豆、胡萝卜、洋蘑菇，加水。
3. 切碎咖喱粉，放进 2 之中，浸泡于水中拌匀。
4. 把牛肉平放在 3 之上，放在容器周围。(不要放在容器中央)这时候，如果有的话，可以撒上一点儿白葡萄酒。(如果没有白葡萄酒的话，可以代用于水)
5. 用耐热用的器皿盖上盖子，用微波炉加热 6 分钟。
6. 取出来，好好儿搅拌，浇在米饭上。

有口内炎症的时候  
担心胃状况的时候  
有饱胀感的时候  
拉肚子的时候  
有张口障碍的时候

由于刺激性强，所以不宜食用。



## 调 配

想想办法，对配料进行各种各样的改变。



- 夏季蔬菜咖喱(茄子、西红柿、秋葵、西葫芦、红柿子椒、黄柿子椒等)、蘑菇咖喱、猪肉咖喱、鱼贝咖喱、肉馅咖喱等，可以进行调配。
- 特向您推荐：在米饭上也可以加上油炸洋葱片和葡萄干、松子等。



### “极其简便！1人份鸡肉咖喱”的做法

#### 原料 (1人份)

土豆(May Queen) 1/2个 胡萝卜 1/8根 洋葱 1/4个  
鸡胸脯肉 40克 蕃茄酱 1小匙 市场销售的咖喱粉料 15克  
水 50毫升 米饭 饭碗1碗



#### \* 塑料袋(袋装菜肴)食谱

- ① 把土豆和胡萝卜切成1厘米块儿，洋葱切成小串儿，鸡肉切成3厘米小块儿。
- ② 把①的原料过水洗净，除去水分。
- ③ 把②的原料和切碎的咖喱粉料、蕃茄酱和水，用吸管把塑料袋内的空气尽可能地吸出，然后把袋口系好。
- ④ 在电饭煲通常做饭放好的大米上面，把①的塑料袋平展地放好，与米饭一起蒸煮。
- ⑤ 做好以后，浇在米饭上。

\* 如果大量地做出咖喱冷冻起来的话，则随时可以拿出来食用，非常方便！

●在聚乙烯塑料袋里放进1次份咖喱，尽量弄成薄平形状冷冻。

吃的时候，在微波炉上解冻。

※土豆在解冻的时候容易变得粘糊糊的，所以，要把土豆跳出来再冷冻。

\* 市场销售有各种各样的蒸煮袋咖喱！

●更简便的方法是利用市场销售的产品。

有的人对蒸煮袋菜肴特有的气味敏感。这种情况可以请他人帮助打开包装袋，待稍微冷却以后再食用。

# 腌梅茶泡饭

🕒 10分钟 🍷 261kcal

## 🍴 原料 🍴 (1人份)

米饭	饭碗 1 碗		
腌梅	1 个	干松鱼片	适量
萝卜苗	适量	芝麻	适量
碎切紫菜	适量	茶	适量



1. 把米饭盛在器皿里。
2. 放上腌梅、芝麻、干松鱼片、碎切紫菜、萝卜苗，倒入茶水。  
※茶可以根据自己的喜好，使用煎茶、烘焙茶、乌龙茶等。

### 对气味敏感的时候

有的时候热菜会造成对气味敏感、所以、要注意配料的选用  
我们还建议您食用冷饭冷菜

### 有口内炎症的时候

腌梅等可能会引起沙疼，所以，要注意配料的选用

### 担心胃状况的时候

吞咽进餐会导致消化恶化，所以，要加以注意



## 调 配

想想办法，在放入茶泡饭的配料上下点儿功夫。

有鲑鱼、蒸鸡肉(胸脯肉)、咸煮牛肉(佃煮)、时雨煮(加生姜和花椒、油、砂糖等煮的海鲜)、温泉鸡蛋等，可以根据自己的喜好，组合放入。

### 腌

梅中所含有的酸味主成分是柠檬酸，它不仅可以增进食欲，而且，这种酸味还可以提高唾液和胃液、其他消化酵素的分泌，有助于消化吸收。

另外，也可以促进新陈代谢，有助于疲劳恢复，同时还有调整胃肠作用和食欲增进、防腐、杀菌作用。





# 冷茶泡饭

🕒 15分钟 🍷 286千卡

## 🍴 原料 (1人份)

米饭	饭碗 1 碗	烤鲑鱼	1/3 片 (20 g)
芝麻	适量	萝卜苗	适量
碎切紫菜	适量	茶	适量

1. 把米饭盛在器皿里，擢碎烤鲑鱼放在米饭上面。
2. 把萝卜苗切成 1/3 的长度。
3. 把冷却好的茶倒进，散撒上萝卜苗、芝麻、碎切紫菜。  
※茶可以根据自己的喜好，使用煎茶、烘焙茶、乌龙茶等。

### 担心胃状况的时候

吞咽进餐会导致消化恶化，所以，要加以注意  
同时要注意饭菜不要过于凉

### 拉肚子的时候

要注意饭菜不要过于凉

### 白血球减少的时候

要注意配料等的卫生



## 小笔记



✿ 如果常备上一些市场销售的蒸煮袋米饭的话，十分方便。

当做米饭做多了的时候，趁着米饭热的时候把它按照 1 次份分成小份 (1 碗大致约为 150 克)，包进保鲜纸放凉，放入冷冻用保存袋里再冷冻，以免干燥。解冻的时候，在包着保鲜纸的状态下，按照 1 碗约 3 分钟的标准在微波炉里加热。



# 酱烤饭团茶泡饭

🕒 10分钟 🍷 141千卡



## 原料 (1人份)

米饭	饭碗 1/2 碗	芝麻	适量
腌梅	1 个	茶	适量
萝卜苗	适量		
酱油	适量		

1. 用米饭做饭团，蘸着酱油烤，做成酱烤饭团。
2. 把酱烤饭团放在器皿上，放上腌梅，撒上芝麻。
3. 倒进茶水，放上萝卜苗。

### 对气味敏感的时候

有的时候热菜会造成对气味敏感、所以、加以注意

### 有口内炎症的时候

请注意！有的配料和调味有时会对粘膜产生刺激作用

### 担心胃状况的时候

吞咽进餐会导致消化恶化，所以，要加以注意



## 调 配

把小沙丁鱼干和干松鱼片作为配料加进去，倒上热水，小沙丁鱼干和干松鱼片就会四溢出香气，一碗汤汁（DASHI 汤）茶泡饭做成。另外，如果利用市场销售的茶泡饭汤料的话，则可以短时间内做成。

## 小笔记



- \* 在佐料方面下些功夫，使味道富于变化（紫菜、细香葱、绿紫苏叶等）。
- \* 如果利用冷冻酱烤饭团和便利商店的饭团的话，则十分简便。
- \* 自己家做的酱烤饭团也可以冷冻保存。把饭团烤成焦黄色以后，趁着热用保鲜纸包好，待放凉以后进行冷冻。吃的时候，在包着保鲜纸的状态下用微波炉加热即可。冷冻的时候，要尽量做得平而小。

# 日式龙须凉面

🕒 15分钟 🍷 191千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

挂面 50 克  
汤汁 100 毫升  
佐料 适量



1. 煮好龙须面，冷却后去掉水分。
2. 把龙须面放入器皿内，添加上佐料。

## 味觉有障碍的时候

调整汤汁的味道，或者浓一些，或者减少一些糖分，或者淡一些

## 有口内炎症的时候

如果汤汁过浓，可能会造成沙疼，所以需要调整味道



## 调 配

- 调配添加在龙须面里的配料。
- 添加锦丝蛋，或者做成蛋花龙须面，怎么样？
- 可以添加一些虾等能够摄取动物性蛋白质的配料。如果可以吃的话，也可以添加河鳗等。
- 建议您：蘸面汤料可以用扁豆或者茄子的味噌酱汤，加上一些生姜末，也会有一点儿味道变化的感觉。



## 在

面粉里放上盐、水和面，碾压成薄而长的面条状态，根据面条的宽窄，从粗到细，分为棋子面（KISHI 面）、乌冬面（WUDON）、凉面条（HIYAMUGI）、龙须面（SOMEN）。大多使用筋斗的中力粉。著名的乌冬面有香川的赞岐乌冬面、秋田的稻庭乌冬面、名古屋的棋子面等；著名的龙须面有奈良的三轮、长崎的岛原、香川的小豆岛等。



# 蛋花乌冬面

🕒 15分钟 🍷 351千卡

## 🍴 原料 (1人份)

煮面	1玉	面汤料	适量
鸡蛋	1个	万能葱	适量

1. 在锅里放入面汤料煮沸。
2. 放入煮面，待热透以后，把打好的鸡蛋放进去，撒上万能葱。

### 味觉有障碍的时候

调整汤汁的味道，或者浓一些，或者减少一些糖分，或者淡一些

### 对气味敏感的时候

注意选择食品材料，待稍微冷却以后再食用

### 有张口障碍的时候

把面切成易于食用的大小，或者把汤料汁做成浇汁



## 调 配

- 放上鸡肉、鱼糕、菠菜等各种各样的配料，提高营养。
- 建议您做成砂锅乌冬面。

## 小笔记



- ✿ 市场销售的煮乌冬面可以带包装直接冷冻保存。也有市场销售的冷冻乌冬面。
- ✿ 在煮挂面剩下时的时候，可以去掉水分，按1餐份分包好，放入冷冻用保存袋冷冻。
- ✿ 面汤料也有普通型や浓缩型的市场销售产品。常备上一些面汤料，除了做面条以外，还可以用于煮菜和煮汤、盖饭等，十分方便。



# 三明治

🕒 30分钟 🍷 501千卡

## 🍴 原料 (1人份)

8片切素面包	2片	黄瓜	1/4根
煮鸡蛋	1个	黄油	适量
火腿	1片	蛋黄酱	适量
【土豆色拉】			
黄瓜	1/4根	蛋黄酱	适量
土豆(小)	1个	盐	少许
胡萝卜	1/4根	胡椒	少许

1. 把黄油放置在室温内，使之软化。
2. 把土豆包在保鲜纸内，用微波炉加热，趁热用叉子等捣碎。
3. 把土豆色拉的胡萝卜和黄瓜切成薄片，胡萝卜需要煮沸一下。
4. 捣碎的土豆泥上加入3和盐、胡椒、蛋黄酱，做成土豆色拉。
5. 煮鸡蛋用叉子等捣碎后，加上蛋黄酱、盐和胡椒。
6. 在面包上抹上黄油，夹入4的土豆色拉、火腿和黄瓜、蛋黄酱和5的鸡蛋，做成三明治。
7. 撕下面包边，把面包切成易于食用的大小。(如果利用三明治用面包的话，则可以节省时间。)

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**有口内炎症的时候**

干巴巴的面包感觉难以下咽，有可能因材料刺激口腔内，柔软的面包加上润润的材料，不要用芥末，做成三明治。

**有张口障碍的时候**

做成能张口的大小，调整厚度和大小使容易使用

**白血球减少的时候**

注意烹调时手和材料的卫生



## 调 配



除了火腿，不妨夹上金枪鱼、煎过的腊肉、蒸过的鸡胸脯肉、螃蟹罐头、大麻哈鱼、奶酪等各种配料试一下。面包也不要局限于素面包，还可用黄油面包卷和月牙形小面包等试着做一做。此外，素面包烤一烤做成热三明治也是个好办法。

# 三明治卷

🕒 20分钟 🍷 221千卡



## 🍴 原料 (1人份)

8片切素面包	1片	黄油	适量
火腿	1片		
片奶酪	1片		
莴苣	适量		
小西红柿	1个		

1. 把黄油放置在室温内，使之软化。
2. 面包抹上黄油，切下面包边。
3. 把2放入保鲜纸，放上火腿、片奶酪，边往下压边往前卷，切成一口就能吃下的大小。(如果包着保鲜纸切，不容易走形)
4. 西红柿切成四份，莴苣撕成适当大小，和三明治一起盛在餐具里。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**有口内炎症的时候**

面包干巴巴的感觉，让人难以咽下，有的配料可能还会刺激口腔内，所以，要柔软的面包夹上潮润的配料做成三明治。不要放芥末

**有张口障碍的时候**

做成口能张开程度的大小，调整厚度和大小，以易于食用

**白血球减少的时候**

要注意烹调时手和配料的卫生



## 调 配

- 素面包切成薄片，或者使用三明治用面包。
- 夹上自己喜欢的配料。可以使用水果和鲜奶油等，做成餐后甜点式的三明治也不错。
- 用保鲜纸包好，像糖块一样打上结，看起来也美观，携带方便。





# 法式烤面包

🕒 10分钟 🍷 376千卡

## 🍴 原料 (1人份)

8片切素面包	2枚	牛奶	1/3杯
鸡蛋	1/2个	砂糖	1大匙
香草精	少许	肉桂	少许
(根据个人的喜好)		(根据个人的喜好)	

1. 切下面包边儿
2. 把鸡蛋、牛奶和砂糖搅拌均匀，可根据自己的喜好加一点儿香草精。
3. 把1的面包浸泡于在2。
4. 把煎锅加热，溶入黄油，煎3的面包。煎好之后，可根据自己的喜好撒上肉桂。

**味觉有障碍的时候** 甜症状，可以少放一点儿糖，或者调整散撒的佐料

**对气味敏感的时候** 待稍微冷却后再食用，或者调整散撒的佐料



## 调 配

- 撒上肉桂、可可茶、抹茶等粉末，会别有一番风味。
- 如果在牛奶里拌进咖啡的话，就可做成咖啡法式烤面包。
- 建议您：加热的法式烤面包上放上冰激凌。

## 小笔记



素面包如果在冰箱里保存的话，就会变得干巴巴。可以一片一片地用保鲜纸包好，放入冷冻保存用袋，保存在冰箱里。食用时可在冷冻状态下用烤箱烤。如果用于法式烤面包的话，则先置于室温之下解冻后再烹制。



# 面包布丁



60分钟



264千卡



原料

(1人份)

8片切素面包	1/2片	牛奶	1/2杯
鸡蛋	1/2个	砂糖	1/2大匙
香草精	少许		

(根据个人的喜好)

1. 把鸡蛋、牛奶和砂糖搅拌好，用过滤器过滤，根据自己的喜好加入香草精。
2. 把面包切入耐热容器。
3. 把1的液体浇在2上，把耐热容器放在烤箱盘上面。
4. 往烤箱盘里，注入约50℃的温水，保持水位在约1厘米的高度。
5. 先把烤箱预热至140℃，然后干蒸约40~50分钟。

**味觉有障碍的时候**

症状，少放些糖，进行调整

**对气味敏感的时候**

建议您食用冷食品



## 调 配

- 如果根据自己的喜好加入葡萄干和香蕉片的话，则味道会更加鲜美。
- 在烹制好以后，撒上少许的朗姆酒等西洋酒的话，则更具大人的风味。
- 热也好，凉也好，味道都很美。
- 如果在表面撒上糖，再用旺火烤出焦黄色的话，表面就会变得酥脆，别有一番不同的口感。

# 浇汁白肉鱼

🕒 30分钟 🍷 188千卡



## 🍴 原料 (1人份)

白肉鱼鱼块	1块(70克)	盐	少许
食用油	少许	酒	少许
<b>【A】</b>		<b>【B】</b>	
洋葱	1/8个	酱油	1小匙
胡萝卜	适量	醋	1/2小匙
水煮竹笋 (细丝)	适量	砂糖	1小匙
干香菇(小)	1个	酒	1/2小匙
豌豆荚	2片	香油	少许
食用油	少许	中餐汤汤料	少许
		水溶淀粉	适量

1. 在白肉鱼撒些盐，放置一些时间。
2. 把洋葱切成5毫米宽。
3. 把胡萝卜、豌豆荚、用水发好的干香菇切成细丝。
4. 去掉1的鱼的水分，在加热的煎锅里放油煎烤。
5. 待表面略带焦黄色以后，翻过面来，浇洒上一些酒，盖上盖子干蒸。
6. 用另一个煎锅煎炒A的原料，少加一点儿水轻煮。
7. 在6里加进B的调味料，再煮沸以后，加水溶淀粉勾芡。
8. 在7中加少许香油提提味儿。
9. 在干蒸好的鱼上面，浇上8，撒上煮好的豌豆荚。

**味觉有障碍的时候** 状，调整鱼本身的预调味和浇汁的味道儿

**对气味敏感的时候** 改变鱼的种类，利用佐料和酒等  
另外，也可以放置一会儿，待冷却后再食用





## 味噌酱煮青花鱼

🕒 20分钟    🍷 214千卡

### 🍴 原料 (1人份)

青花鱼	80 克	味噌	1/2 大匙
酒	1 小匙	酱油	適量
甜料酒	少许	生姜	少许
砂糖	2 小匙		

1. 青花鱼在**溶水盐**\*里浸泡上2分钟左右，擦干水分，在皮一侧切开刀口。
2. 锅里放入汤汁（DASHI 汤）、酒、糖、酱油、甜料酒，用旺火煮，滚开后，把1的青花鱼皮朝上放入。
3. 煮沸以后，放入生姜，放入一半的味噌酱搅拌开，盖上锅盖，用中火煮10分钟左右
4. 待青花鱼煮到半熟程度，放入剩余的味噌酱，再煮7~8分钟。

\***溶水盐**……按照1冷水杯对盐1大匙的比例溶化而成的盐水。  
(用溶水盐浸泡，可以去掉鱼的腥味，鱼身绷紧，鱼皮不易脱落。)

### 味觉有障碍的时候

根据症状，进行味道的调整

### 对气味敏感的时候

放置一会儿，待冷却后再食用

### 有口内炎症的时候

调味可能会对粘膜造成刺激，需要注意



## 调 配

也可以把同样的调味料(去掉汤汁（DASHI 汤）、生姜)抹在鱼块上烧烤，味道很鲜美。

## 小笔记



### 用塑料袋简单做“味噌酱煮青花鱼”

- \* 1. 青花鱼用同样的方法处理后，把所有的调味料（不要汤汁（DASHI 汤））和青花鱼放入塑料袋，尽可能把空气抽空，然后把塑料袋口系好。
- 2. 把 1 平展地放在电饭煲里已经设置好的大米上面，开始煮饭。



### 做成味噌酱腌菜和酒糟腌菜，冷冻起来也很方便！

- \* 1. 做味噌酱底，在桶内加入味噌底量的一半弄平，盖上厨房纸，放上剩余的味噌酱弄平。
- 2. 待 2~3 天过后，味道腌透，就可以把鱼取出，包上保鲜纸冷冻。食用的时候，在冰箱里进行半解冻，然后烧烤。

#### 味噌酱底

味噌酱 1 杯对糖 1/2~1/4 杯的比例  
※可以使用 2~3 次。

#### 酒糟

酒糟 300 克 砂糖 2 大匙  
盐 2 小匙 甜料酒 3 大匙

## 柚子味噌酱烧烤鸡肉



🕒 20分钟 🍷 120千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

鸡腿肉	70克	砂糖	1小匙
味噌酱	1/2大匙	酒	1/2小匙
甜料酒	1/2小匙		
柚子(切丝)	少许		

1. 把鸡肉切成易于食用的大小，浸泡在味噌酱、糖、甜料酒、酒、柚子混合调料中，放置一会儿。
2. 由于味噌酱比较容易烧糊，所以，要包上箔纸在电烤面包炉烧烤，直到鸡肉内部完全熟透为止。(大约需要 10 分钟左右。因肉的大小和电烤面包炉的输出功率不同，时间也会有所不同，请注意)
3. 烤熟后，从箔纸取出，盛在器皿上。

※用煎锅烤的时候，铺上 Cooking Paper 后，放在其上面，盖上锅盖烤。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**对气味敏感的时候** 放置一会儿，待冷却后再食用

**有口内炎症的时候** 调味可能会对粘膜造成刺激，需要注意

**有张口障碍的时候** 注意不要做得太硬了，切成易于食用的大小



## 小笔记



- \* 把肉和鱼浸泡在味噌酱底上，当味道完全腌透的时候(2~3天后)，可以烧烤；如果数量多的话，可以在味道完全腌透的时候，一块块取出来冷冻起来。则用时十分方便。

## 鸡素烧



🕒 30分钟 🍷 319千卡

🍴 原料 (1人份)

牛肉薄片	80 克	【佐料汁】	
葱	1/4 根	海带汤汁	1 大匙
烤豆腐	1/4 块	酱油	1 大匙
春菊	1/4 捆	砂糖	2 小匙
食用油	少许	甜料酒	1 大匙

1. 调配好佐料汁的原料，煮沸一下儿。
2. 牛肉切成易于食用的大小，葱斜切，豆腐切成半块春菊切成3厘米长左右。
3. 放锅点火，倒入食用油、炒葱、牛肉，略加一点儿佐料汁，煮沸一下儿，在加入其他原料煮沸。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**对气味敏感的时候** 不宜食用春菊等气味强烈的食物  
放置一会儿，待冷却后再食用

**有张口障碍的时候** 挑选软嫩而易于消化的食品原料，切成易于食用的大小



## 小笔记



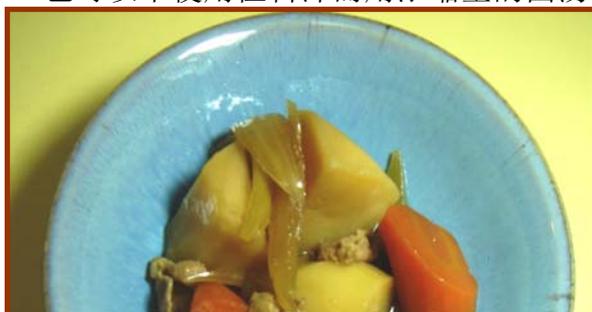
 用塑料袋做“鸡素烧火锅”，非常简便

\*把除了春菊以外的原料和海带 DASHI 做成粉末，把佐料汁的原料放入塑料袋，抽取空气，系好袋口，跟米饭一起在电饭煲里炊煮即可。

配上煮好的春菊，春菊要涂满煮汤。

也可以不使用佐料汁而用浓缩型的面汤料，非常方便。

## 土豆炖肉



🕒 40分钟 🍷 284千卡

🍴 原料 (1人份)

牛肉薄片	50克	胡萝卜	1/4根
土豆(小)	1个	汤汁	适量
洋葱	1/4个	(DASHI汤)	
[A]		食用油	少许
酱油	1大匙		
酒	1大匙	砂糖	2小匙
		甜料酒	1小匙

1. 土豆切成4等分，把胡萝卜切成小一点儿的不规则形状。
2. 洋葱切成1厘米宽，把肉切成3厘米左右。
3. 在锅内热好食用油，按照洋葱、胡萝卜、肉、土豆的顺序、放入锅内炒。加入汤汁(DASHI汤)用旺火煮沸，撇出浮沫，用中火煮5分钟左右。
4. 按照糖、酒、酱油、甜料酒的顺序放进锅内，煮10~15分钟左右(途中翻一次锅)，一直到煮干煮软为止。

味觉有障碍的时候

根据症状，进行味道的调整

对气味敏感的时候

利用微波炉和副食品，防止烹调过程中的气味  
另外，也可以放置一会儿，待冷却后再食用

有张口障碍的时候

如果干巴巴的话，难以咽下，所以，  
要把佐料汁做成浇汁状，或者碾碎



调 配

- 也可以利用市场销售的面汤汁。但是，由于缺少甜味，可以根据味道的情况进行调整。
- 市场销售有咖喱用切割好的蔬菜。利用它则可使制作更简单。

## 小笔记



### “极其简单！土豆炖肉”的做法



#### \* 塑料袋（袋装菜肴）食谱

- ① 把预先准备好的原料和 A 的调料放入塑料袋内，尽可能抽出袋内的空气，系好袋口。
- ② 把①的袋子平展地放在电饭煲里已经设置好的大米上面，开始炊煮即可。



#### \* 微波炉食谱

- ① 在耐热性器皿里放入预先准备好的土豆、胡萝卜、洋葱。
- ② 把涂满 A 调料的肉，连同汤汁一起，放在①的上面。  
（放置成炸面圈形状，不要放在中央）
- ③ 把 Cooking Paper 盖在上面，在中心处打一个洞。
- ④ 在器皿里，包上保鲜纸，在微波炉加热 7 钟，搅拌好后即可。

## 煮萝卜



在西日本是用牛肉。另外，土豆在东日本使用男爵在留学地吃过炖牛肉，非常喜好。因此，回国以后，得怎么做炖牛肉，于是便使用酱油和糖来烹制。据说。由于它的营养价值高，营养均衡，所以，据说最初的。

🕒 30分钟 🍷 49千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

萝卜 50克(长约2厘米)  
胡萝卜 15克(长约1厘米)  
青豌豆 适量  
酱油 1小匙 砂糖 1小匙  
汤汁 适量 甜料酒 1小匙  
(DASHI 汤)

1. 萝卜和胡萝卜切成不规则的形状。
2. 先把萝卜后倒掉水\*
3. 在锅里放入萝卜和胡萝卜，再加汤汁（DASHI 汤）后点火。
4. 按顺序加入砂糖和酱油，煮 10~15 分钟，等萝卜变软后，放入水煮青豌豆。加入甜料酒，煮出酱油糖汁。

\*焯后去水…在蔬菜预先准备阶段，用水煮好，放进筐子里，待水分沥干后再使用。

味觉有障碍的时候 进行味道的调整

对气味敏感的时候 放置一会儿，待冷却以后再食用

有张口障碍的时候 切成容易食用的大小，煮至柔软



## 调 配

如果跟蛋白质之源的猪肉、鲷鱼、腊肉、墨鱼等一起炖煮萝卜的话，各种原料本身的风味都可以炖进萝卜之中，味道会十分鲜美。

※对气味敏感者，不宜食用此菜。



## 酱烤串茄子

🕒 30分钟 🍷 78千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

茄子 1个

【酱烤串用酱】

味噌酱 1大匙 粗糖 1大匙  
生姜泥 适量

1. 把整个茄子在铁网上边翻滚着用旺火均匀烧烤，直到完全变黑为止。
2. 在水流下面迅速地剥下茄子皮。  
(如果烤透的话，会很容易剥下来)
3. 在粗糖里加入少量的水，点火煮。待粗糖溶化后，加入味噌酱，要不断搅拌以不使结块和烧糊。
4. 待咕嘟咕嘟开始冒小泡，加热均匀以后，加入生姜泥，浇在茄子上就做好了。

味觉有障碍的时候 进行味道的调整

有张口障碍的时候 选择柔软又好消化的食物材料，切成容易食用的大小



## 调 配

- 不用茄子，而代之以萝卜、魔芋、蔬菜、豆腐等，用汤汁（DASHI 汤）烧煮，浇上酱烤串用味噌，味道也很不错。
- 如果对酱烤串用味噌酱做一些调配的话，则可以用于各种各样的菜肴。
  - 我们建议您：不妨在酱烤串用味噌酱里，加上花生酱，把做成面筋和五平饼（在剩饭里稍微加一点儿淀粉，轻轻地研碎，平平地做成椭圆形，在电面包炉上烘烤），味道也不错。
  - 在酱烤串用味噌酱里，加上一些大葱葱末和干松鱼片，浇在烧烤好的豆腐上，就可以做成豆腐大排。
- 酱烤串用味噌酱可以在冰箱保存，所以，多做几份存起来，则用时方便。

## 醋拌凉菜



🕒 15分钟 🍷 37千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

黄瓜 1/2 根 裙带菜 25 克  
生姜 5 克 (盐腌)

【调和醋】

醋 1 大匙 砂糖 适量  
酱油 少许 (根据个人的  
盐 少许 喜好)

1. 充分冲洗掉裙带菜的盐分，切成合适的大小。生姜切成细丝。
2. 黄瓜切成圆片，撒上少许的盐，揉搓一下，略放一会儿，待腌出水分后，轻轻挤干。
3. 做好调和醋。把黄瓜、裙带菜、生姜拌在一起。

**味觉有障碍的时候** 调整调和醋的调味和种类

**担心胃状况的时候** 醋和配料有可能对粘膜造成刺激，所以，要选择易于消化的配料，调和醋也可以用汤汁（DASHI 汤）调和来进行调整

**有张口障碍的时候** 选择柔软又易于消化的配料，切成易于食用的大小

**白血球减少的时候** 要注意配料等的卫生

**有口内炎症的时候**  
**拉肚子的时候** 醋有可能会造成刺激，不宜使用



**醋** 是一种十分爽口的调味料，可以用于各种菜肴的烹饪。其主要成分是醋酸，能够发挥下述重大作用。

- ①促进唾液和胃液的分泌，增进食欲，促进消化吸收
- ②由于它有防止对维生素 C 破坏的功效，所以，在食用蔬菜和水果的时候用醋的话，则可以发挥保护维生素 C 的作用
- ③乳酸被称为疲劳物质，醋在体内可以分解乳酸，因而有能使心情舒畅、调整身体状况的效果
- ④抗菌力和防腐效果明显，把鱼等用醋清洗或者用醋腌制可以保持鲜度。

**调 配**

一般认为醋有益于身体健康。我们不妨做成醋拌凉菜等来多摄取一些醋。  
给您介绍一下从最基本的三杯醋到略费工夫的调和醋的有关知识。

## 【调和醋的做法】

二杯醋	适合于醋拌海藻和鱼类贝类的调和醋	醋 2 大匙 酱油 1 大匙 汤汁 (DASHI 汤) 2 大匙 盐 少许
三杯醋	适合于几乎所有醋拌凉菜的调和醋 (甜味少的调和醋)	醋 1 大匙 甜料酒 2 小匙 盐 少许 酱油 1 小匙 汤汁 (DASHI 汤) 1 小匙
甜醋	用于甜醋腌菜的调和醋	醋 3 大匙 砂糖 1 大匙 甜料酒 1 大匙 汤汁 (DASHI 汤) 1 大匙 盐 1/2 小匙
寿司醋	寿司饭用的调和醋 (相对于大米 0.3 升的分量)	(相对于大米 0.3 升的分量) 醋 4 和 1/2 大匙 砂糖 2 大匙 盐 1/2 大匙
梅肉醋	有梅酸味的调和醋	醋 1/2 小匙 砂糖 1/2 小匙 过滤梅 1/2 个 甜料酒 1/2 小匙
蛋黄醋	使用鸡蛋蛋黄的、味道浓厚的调和醋	醋 1 大匙 砂糖 1 小匙 鸡蛋黄 1 个 甜料酒 1/2 小匙 汤汁 (DASHI 汤) 1 小匙
雪花醋	是把萝卜泥和黄瓜泥挤干水分后拌上三杯醋制作而成的调和醋	萝卜泥 3/4 杯 三杯醋 3/4 杯
坚果醋	添加有坚果的三杯醋	核桃或者花生 (研碎后的) 4 大匙 三杯醋 5 大匙

其他还有各种各样的调和醋。



## 凉拌菠菜

🕒 10分钟 🍷 21千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

菠菜 1/2 把  
干松鱼片 适量  
酱油 适量

1. 把菠菜用水焯一下、焯完后用水冲使之冷却，挤干水分后切成易于食用的长短，在菠菜上撒上干松鱼片和酱油。

### 味觉有障碍的时候

根据症状，调整调味料的量，给鹌鹑等原材料添加带有味儿的東西



## 调 配

- 除了干松鱼片以外，也可以在紫菜、盐煮沙丁稚鱼、鹌鹑、樱虾等一起搅拌的配料上下些工夫。
- 搅拌的调料也可以使用绿芥末酱油、醋酱油、加 DASHI 酱油、芝麻拌菜、花生拌菜等，使味道富于变化。



### \* 用微波炉简单制作！“水焯菠菜”

把菠菜用水洗净，保留水分，直接放入冷冻保存用塑料袋，袋口打开，直接在微波炉加热 1 分 20 秒（菠菜 100 克=8 棵左右），用水冲洗，除去水分。



### \* 冷冻保存

把煮好的菠菜放进冷冻保存用塑料袋，在冰箱里保存。使用的时候，用微波炉弱档加热约 3

## 烤炖冻豆腐



🕒 30分钟 🍷 63千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

冻豆腐	10克	酒	1/4小匙
小青菜	20克	盐	少许
砂糖	1/2小匙	汤汁	少许
酱油	1/3小匙	(DASHI汤)	
		甜料酒	1/4小匙

1. 在大一点儿的金属钵内，放入约 50 度的热水，水要多一些。
2. 把冻豆腐放入 1 内，使之漂浮起来。(1~2 分钟)
3. 充分吸取了热水以后，轻轻地挤出一些水分。。
4. 把冻豆腐切成一口大小，在锅内放入汤汁 (DASHI 汤) 合调料煮沸，放入冻豆腐和小青菜，用小火煮 20 分钟左右。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

**对气味敏感的时候** 放置一会儿，待冷却以后再食用



## 什么是冻豆腐？

冻豆腐是一种把豆腐冷冻干燥的保存食品。据说由于在冬天把豆腐放在室外而偶然地发现了制作方法。

高野山制造的冻豆腐，作为素食菜的一种，传遍日本全国。东北地方也有一种被称为冻豆腐的同样制造方法的保存食品。

开始称为冻豆腐，据说是由于在江户时代作为高野山的特产得到了珍视。。

## 凉豆腐



🕒 10分钟 🍷 cal 59千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

豆腐	适量		
生姜	少许	万能葱	少许
干松鱼片	少许	自己喜好的佐料	适量

1. 把豆腐成在器皿里，把生姜擦碎，把万能葱从一头横切，撒在豆腐上。
2. 浇上酱油和柚子醋等自己喜好的佐料汁。

白血球减少的时候 意配料等的卫生



调 配



放上蒸鸡肉做成棒々鸡，肉味噌酱做成凉拌麻婆豆腐，也可以加上一些秋葵、金枪鱼罐头等自己喜好的配料。

佐料汁也不仅只有酱油，还可以利用柚子醋、芝麻佐料、蛋黄酱和市场销售的调味汁。

- 也可以试一下儿烫豆腐和煮奴豆腐等热菜烹调法。
- 想想办法试一试豆腐色拉、豆腐浇汁、芝麻豆腐拌菜等用豆腐的食谱。

大

豆的蛋白质和类脂质等的含有量很多，作为动物性食品的替代品，被称为“旱田之肉”。此外，有人认为大豆蛋白质有降低胆固醇的作用；大豆皂甙有抑制动脉硬化作用；大豆异黄酮等的功能成分有抑制骨质疏松症和抗癌作用。

大豆蛋白质含有丰富的必需氨基酸的赖氨酸、苏氨酸，而大米蛋白质却短缺这些。因此，大豆与大米的组合可以保持良好的必需氨基酸平衡。

茶碗蒸 利用市场销售品也很方便!



🕒 30分钟 🍷 65千卡

🍴 原料 (1人份)

鸡蛋	25 克	鸡胸脯肉	10 克
汤汁 (DASHI 汤)	75 毫升	酒	少许
盐	少许	酱油	少许
三つ葉	适量		

1. 锅里放入汤汁 (DASHI 汤)、盐、酱油，煮开一下。煮开后离火，排散余热。
2. 在汤汁 (DASHI 汤) 里放入打好的鸡蛋，用过滤器过滤，做成鸡蛋液。
3. 鸡胸脯肉预先用酱油和酒浸泡。
4. 器皿里放入 3，注入 2 的鸡蛋液，撒上三叶芹。
5. 把 4 放入在冒蒸汽的蒸锅里，盖上蒸布和锅盖，用旺火蒸 1~2 分钟，之后用微火蒸 10 分钟。(用牙签插一下，如果出来晶莹的汤汁就做好了)

对气味敏感的时候

放置一会儿，待冷却后再食用



调 配

可以在放配料方面想些办法，如放入鸡肉、螃蟹、虾、裙带菜、蔬菜等。此外，把各种配料做成馅子，浇在上面也不错。

茶

碗蒸是一种使用鸡蛋的代表性菜肴，在烹饪时需要花费工夫和时间。

最近，市场销售有已烹制好的茶碗蒸，只需简单地用开水和电子微波炉等热一下即可食用。

冷茶碗蒸

🕒 50分钟 🍷 46千卡



## 原料 (1人份)

鸡蛋	25 克	酱油	适量
酒	1 大匙	青菜	少许
盐	少许	汤汁	75 毫升
【馅子】		(DASHI 汤)	
丛生口蘑	适量	盐	少许
汤汁	1 大匙	甜料酒	少许
(DASHI 汤)		酱油	1/2 小匙
淀粉汁	适量		

1. 调配好汤汁 (DASHI 汤)、酒、酱油和盐，放入打好的鸡蛋里，做成鸡蛋液，用过滤器过滤。
2. 把 1 的鸡蛋液注入器皿，放入冒蒸汽的蒸锅里，蒸 10 分钟左右。
3. 把馅子的原料焯一下，丛生口蘑煮熟后用淀粉汁略勾一下芡。
4. 茶碗蒸蒸好后，排散余热，放入冰箱充分冷却。
5. 冷却后浇上馅子，用水煮的青菜加以点缀。

### 味觉有障碍的时候 进行味道的调整

如果尝不出味道而只靠鸡蛋的调味无法调整的时候，也可以浇上味道浓厚的馅子等



## 鸡

蛋除了维生素 C 和食物纤维以外，所含的营养成分比较平衡，被称之为完美营养食品。此外，蛋白中的卵磷脂这种磷类脂有排除血液中胆固醇的作用。鸡蛋的蛋白质具有易于热凝固的性质。煮鸡蛋、煮荷包蛋等就是利用了这种其热凝固性的烹调方法。凝固温度蛋黄为 65~70℃，蛋白为 70~80℃。温泉鸡蛋正是利用了这种特性。



## 小田卷蒸



🕒 20分钟 🍷 161千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

水煮乌冬面	1/3 团	鸡胸脯肉	10 克
水煮虾	2 条	青菜	适量
鸡蛋	1/2 个	汤汁	1/2 杯
盐	少许	(DASHI 汤)	
		酱油	1 小匙
		酒	1/2 大匙

1. 鸡胸脯肉抽去筋切成 1 厘米宽，青菜用水焯。
2. 调和好汤汁（DASHI 汤）和调味料后点火。
3. 排散 2 的余热，加入打好的鸡蛋，用过滤器过滤。
4. 器皿里加入乌冬面、水煮虾、鸡胸脯肉，注入 3 的鸡蛋液。
5. 把 4 放入蒸锅，用小火蒸 10 分钟左右。
6. 蒸好以后，用水煮的青菜点缀一下。

**味觉有障碍的时候** 进行味道的调整

如果尝不出味道而只靠鸡蛋的调味无法调整的时候，也可以浇上味道浓厚的馅子等

**对气味敏感的时候**

放置一会儿，待冷却后再食用



**小田卷蒸是指**

在大阪船场附近的批发商一条街流行的家常菜中有一道“小田卷蒸”。也被称为“麻线球 (ODAMAKI=所纺麻线卷成的团) 蒸”，曾是在红白喜事等重要仪式上必不可少的一道佳肴。

**温泉煮蛋** 利用市场销售品也很方便!



🕒 30分钟 🍷 76千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

鸡蛋	1个
汤汁 (DASHI 汤)	适量
酱油	适量
甜料酒	适量

具有保温性，需要有盖子的器皿  
(大小正好能放进1个鸡蛋)

1. 在有盖子的器皿里倒入热水，把鸡蛋轻放进去，盖上盖子。
2. 开水的温度保持在 70°C 左右，放置 20 分钟左右。
3. 把 2 的鸡蛋打在器皿里，调配好调味，料浇在上面。

※温度在中途有可能下降，如果下降了的话，补充开水或者稍微延长一点儿时间。

白血球减少的时候

由于鸡蛋的加热不充分，不宜食用



小笔记



\* 常备上市场销售的温泉煮蛋的话，用时很方便。

\* 在略深的耐热性杯子里，放入 150 毫升的水和鸡蛋。  
为了防止破裂，用牙签等扎一下蛋黄，然后用保鲜纸包好在微波炉(功率 500W)上加热 1 分钟。

※如果长时间加热的话，蛋黄有可能破裂，请注意。

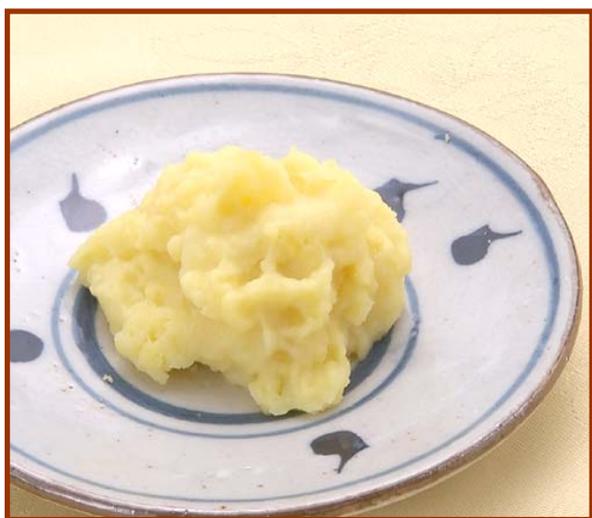
# 甘薯点心



20分钟



283千卡



原料

(1人份)

甘薯	100 克	黄油	1 大匙
砂糖	1 大匙	牛奶	40 毫升

1. 把甘薯蒸好，趁热用筛网过滤。
2. 在锅里放入1，加上黄油、砂糖，略加一点儿牛奶使之滑溜。

※如果在盛装的器皿利用一下甘薯皮的话，则在视觉上给人以季节感，有看起来更美味之效果。

**味觉有障碍的时候**

放一些砂糖等，对味道进行调整

**当有饱胀感的时候**

由于易于产生气体，薯类不宜食用



## 小笔记



✿ 用水清洗甘薯，带着水分用保鲜纸包好，在微波炉上加热 10 分钟。



中途把甘薯上下翻转一下，如果均匀加热的话，用微波炉也可以简单地蒸熟甘薯。

但是，由于不能够充分地加热出甜味，所以，比起蒸来会略少一点儿甜味。



# 冰激凌



原料 (1人份)

市场销售的冰激凌

市场销售的冰激凌有各种各样的种类和味道。我们可以在此之上再下一点儿工夫！

担心胃状况的时候  
拉肚子的时候

太冰冷，需要注意，要慢慢地一点点儿食用



## 调 配

- 可以放进咖啡、红茶、抹茶等饮料里，制成冷饮。
- 与香蕉等水果一起放入果汁搅拌机里，可简单做成奶昔。
- 与煮红豆和甘露煮栗一起，用果汁搅拌机轻搅一下，则可制成日式餐后甜点。
- 放在法式烤面包和西式热饼上面，也很好吃。
- 可以把水果罐头、草莓和香蕉等时令水果、甜饼干以及蛋糕等一起盛盘，或者放入饮料中。此外，还可以加上一些点缀，则看起来更加精美。



冰

激凌是指把牛奶和乳制品混合空气冷冻而制成，乳固体成分在3%以上的食物。乳脂肪成分8~12%者叫做冰激凌；乳脂肪成分为6%左右且一部分乳脂肪成分置换为植物性脂肪者称为冰牛奶（Ice Milk）；而乳脂肪成分在3%左右且主要使用的是植物性脂肪者称为奶冰（Lacto Ice）。



# 柠檬冰霜

🕒 180分钟 🍷 205千卡

## 🍴 原料 (1人份)

柠檬果汁 50毫升  
砂糖 50克  
水 200毫升

1. 在锅里放入水和砂糖，点火把糖溶化。溶化后，排散余热。
2. 在1里加入柠檬果汁，放入容器，放进冰箱。
3. 待稍微凝固以后，进行整体搅拌。如此反复进行3~4次。

担心胃状况的时候

拉肚子的时候

白血球减少的时候

太冷，需要注意，要慢慢地一点点儿食用

要注意制作时、保管时的卫生



## 调 配

- 如果把果汁和汽水直接放入容器里做冷冻凝固的话，则可以简单地做成冰霜 (sherbet)。如果不使冰霜凝固，做得略软一点儿的话，就可以做成 smoothie (比奶昔更润滑些的饮料)。
- 如果放入洋酒的话，则别有一番味道和香气。
- 制作时也可以把柠檬换成自己喜好的水果。
- 如果砂糖和酒的量过多，则不易凝固。
- 在市场销售的冰霜里配上水果，也很不错。
- 保存的时候，要放入密封容器冷冻，以免干燥。同时要尽早食用。

# 蕃茄冰霜

🕒 180分钟 🍷 84千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

蕃茄(熟透) 1个  
细砂糖 1大匙  
柠檬果汁 1/2小匙



1. 蕃茄在皮上划一个口子，放入煮沸的热水中 10 秒钟左右，用冷水冷却后剥去外皮，切成大块。
2. 在果汁搅拌机里放入 1 和细砂糖以及柠檬果汁搅拌，直至变得滑润为止。
3. 把 2 倒进容器里，在冰箱里冷却凝固。
4. 待稍微凝固以后，进行整体搅拌。如此反复进行 3~4 次。

担心胃状况的时候 太冷，需要注意，要慢慢地一点点儿食用

拉肚子的时候

白血球减少的时候 要注意制作时、保管时的卫生



## 蕃

茄是茄子科蕃茄属的植物，据说原产于以南美大陆的秘鲁和厄瓜多尔为中心的安第斯山脉周边的高原地带。

在日本于江户时代的宽文年间（1655~1672）传到长崎被视为最早。人们对其青草味道和鲜红的颜色敬而远之，当时主要作为观赏用，被称作“唐柿”。在日本开始食用是在明治以后，而且开始积极培育适合于日本人味觉的品种则是在进入了昭和时代以后。

蕃茄的红色是一种叫做西红柿红素的色素，据说有预防癌症的效果。酸味促进胃液分泌，有助于蛋白质的消化，含有钾成分，可以排除体内多余的盐分。钾对于高血压的预防也有效果。另外，维生素C有助于骨胶原的形成，具有加固细胞的作用。

# 藕粉茶

🕒 10分钟 🍷 72千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

藕粉	1大匙
砂糖	1大匙
水	1杯
果汁	1和1/2大匙
(自己喜好的果汁)	



1. 在水里溶解砂糖和藕粉，点小火，搅拌至浆状出现为止。
2. 最后把果汁搅拌进去。

**味觉有障碍的时候** 根据症状，改变搅拌原料或者进行味道的调整



## 调 配

建议您：不使用果汁而代之于咖啡和红茶搅拌进去。  
另外，市场销售有各种各样味道的藕粉茶。

**藕**

茶是一种由藕粉制作而成的饮料，呈粘浆状，不易冷却，暖身而易于消化。藕根含有微量的大豆异黄酮导体大豆素(daidzein)、大豆甙(daidzin)、葛根素(puerarin)、等，据说有发汗、解热、镇痉(镇静痉挛)的作用。但是，精制的藕粉里这些成分的含有量不太多。

不过，有人认为它可以缓解初期的感冒的寒气，取暖，解渴，还对于腹泻也有效果，是以中国传统的民间疗法使用的。

# 豆面牛奶



🕒 5分钟

🔥 202千卡

## 🍴 原料 (1人份)

牛奶	150 毫升
蜂蜜	1 大匙
都面	1 大匙

1. 把原料放入果汁搅拌机，开动搅拌机直至变得滑润为止。

**味觉有障碍的时候** 通过减少一些甜味等来进行味道的调整

**有张口障碍的时候** 需要考虑考虑，为了便于饮用，可使用吸管等

**白血球减少的时候** 要注意制作时和原料的卫生

**拉肚子的时候** 一般不易饮用牛奶



## 调 配

建议您：拌进一些抹茶和可可茶等来使味道富于变化。

### 豆

面似乎很早以前人们就在食用，据说奈良时代的书籍里就有“豆面”一词的记载。豆面用于制作点心的历史也很久远。著名日式点心“安倍川饼”就是使用豆面制作的，在19世纪的江户时代，“府中名产”广为流传，深受人们的喜爱。

豆面完全包含了号称“旱田之肉”大豆的营养素，具有很高的营养价值，是一种易于消化的食品。

# 草莓牛奶

🕒 5分钟

🔥 cal 162千卡

🍴 原料 🍴 (1人份)

牛奶 150 毫升  
草莓 5 个左右  
砂糖或者蜂蜜 1 大匙



1. 把原料放入果汁搅拌机，开动搅拌机直至变得滑润为止。  
※如果使用冷冻草莓的话，则可以做成更为清凉的果汁。

**味觉有障碍的时候** 通过减少一些甜味等来进行味道的调整

**有张口障碍的时候** 需要考虑考虑，为了便于饮用，可使用吸管等

**白血球减少的时候** 要注意制作时和原料的卫生

**拉肚子的时候** 一般不易饮用牛奶



## 调 配

建议您：可以把草莓换成香蕉、芒果等各种各样的水果。

**牛**奶是一种易于消化、可摄取钙的营养均衡食品。

人们说日本人最缺少的就是钙。每 100 克牛奶中含有 100 毫克的钙。钙是一种不易吸收的营养成分，而牛奶的钙吸收率高达 40~70%，不仅可以镇静神经的高涨和急躁，还具有增强骨骼的作用和稳定心跳和心律的效果。

但是，在日本人当中牛奶不耐症的人很多，一喝牛奶就引起腹泻或者便秘。这是因为缺少分解牛奶中乳糖的酵素而造成的。

这种时候，可以先把牛奶煮沸一下，或者逐步地少量地饮用经过乳糖分解处理的乳糖分解乳（低乳糖牛奶）。



# 奶昔



5分钟



227千卡



原料

(1人份)

牛奶	120 毫升
香蕉	1/4 根 (没有也没关系)
砂糖	1 大匙
鸡蛋黄	1 个 (在卫生上安全的蛋黄)
香草精	适量

1. 把原料放入果汁搅拌机，开动搅拌机直至变得滑润为止。

## 味觉有障碍的时候

通过减少一些甜味等来进行味道的调整

## 有张口障碍的时候

需要考虑考虑，为了便于饮用，可使用吸管等

## 拉肚子的时候

一般不易饮用牛奶

## 白血球减少的时候

于使用生蛋黄，不宜食用



## 调 配

- 建议您：可以把香蕉换成草莓以及桃子（罐头）。
- 如果不使用香蕉而代之以抹茶的话，则可做成日式风味。

## 奶

昔正如其名所示，是一种用牛奶做成的饮料。

我们把牛奶、鸡蛋黄、砂糖、香精混合在一起而做成的称做“法式”；把牛奶、冰激凌、砂糖、香精混合在一起做成的叫做“美式”。

另外，把牛奶加热而做成的称为“热奶昔”。

## 酸奶奶昔



5分钟



191千卡



原料 (1人份)

牛奶	50 毫升
酸奶	50 毫升
香蕉	1/4 根
香草冰激凌 (小)	1 个



1. 把原料放入果汁搅拌机，开动搅拌机直至变得滑润为止。

**味觉有障碍的时候** 减少一些甜味来进行味道的调整

**有张口障碍的时候** 需要考虑考虑，为了便于饮用，可使用吸管等

**白血球减少的时候** 要注意制作时和原料的卫生

**拉肚子的时候** 一般不易饮用牛奶



## 调 配

如果把香蕉换成草莓和桃子（罐头），或者把牛奶换成橘子汁的话，则可以品味到各种各样的味道。

### 酸

奶含有增加良性菌的乳酸菌，可以保持肠胃的健康。

以“保加利亚”而闻名的酸奶作为保加利亚的长寿食品而深受人们的欢迎。有可作为蛋糕和佐料使用的纯酸奶型，还有加糖型和加果肉型等。酸奶是在牛奶和脱脂奶中加入 2~3% 的乳酸菌，使其在 4℃ 左右的温度下发酵而做成的。

# 胡萝卜汁

🕒 5分钟 🍷 169千卡

## 🍴 原料 (1人份)

胡萝卜 2根  
蜂蜜 适量



1. 把胡萝卜用清水洗干净，切成3~4厘米不规则形状，放进榨汁器。  
可根据自己的喜好添加蜂蜜。  
※如果仅是胡萝卜不易饮用以及使用果汁搅拌机的话，可以一块儿放进苹果和橘子汁。

**味觉有障碍的时候** 根据症状，改变搅拌原料或者进行味道的调整

**有张口障碍的时候** 需要考虑考虑，为了便于饮用，可使用吸管等



## 调 配

- 根据症状，可以放进芹菜和蕃茄等蔬菜、可以放入橘子等水果，也可以加蜂蜜和砂糖。还可以用牛奶和豆乳做成奶昔。
- 剩下的胡萝卜渣子，如果放进煎鸡蛋、咖喱、蛋糕、甜饼干、muffin蛋糕里的话，则可以摄取膳食纤维。

### 胡

萝卜的橙色色素是胡萝卜素（胡萝卜为语源），红色为西红柿红素，据说二者的抗氧化能力都很高，对于生活习惯病的预防有效。

胡萝卜素被称做前体维生素A，在体内可以转换为维生素A。由于在近皮下组织里含有很多胡萝卜素，所以少削皮，干净者则带皮烹调为好。

颜色浓者胡萝卜素含量丰富，皮带有光泽和韧性，所以，要选择光滑的。



# 蜂蜜柠檬



🕒 5分钟    🍷 73千卡

🍴 原料 🍴 (1人份) 🍋

柠檬果汁                      2大匙  
(可以使用市场销售的柠檬果汁, 很方便)  
蜂蜜                              适量  
热水                                150毫升

1. 把柠檬果汁和蜂蜜放入杯内。
  2. 倒进热水, 溶解蜂蜜。
- ※如果冷却的话, 则清淡爽口, 更易于饮用。

## 味觉有障碍的时候

根据症状, 进行酸味和甜味的调整

## 担心胃状况的时候 拉肚子的时候

柠檬等柑橘类可能会造成刺激, 所以,  
可以稀释或者加热以后, 慢慢地饮用

## 有张口障碍的时候

需要考虑考虑, 为了便于饮用, 可使用吸管等

## 有口内炎症的时候

柠檬等柑橘类可能会造成沙疼, 所以, 不宜饮用



## 调 配

- 如果使用柑橘系列的水果(柠檬、葡萄柚等), 则味道清淡爽口。
- 鲜榨果汁要榨取后尽快饮用。有些原料会很快变色。
- 如果利用市场销售的果汁和速溶产品的话, 则可简单做成。

注) 正在服用易瑞沙(IRESSA)的话, 不宜饮用葡萄柚果汁。





# 第2部

饮食生活上的技巧

## 【按不同症状分类】

1. 食欲不佳	95
2. 恶心、呕吐	103
3. 味觉的变化	111
4. 嗅觉的变化	117
5. 口腔和咽喉的炎症、口内干燥	121
6. 胃部不快感	125
7. 饱胀感	131
8. 便秘	137
9. 腹泻	143
10. 呼吸困难、张口障碍	147
11. 白血球减少	151

根据不同症状，介绍饮食生活上的技巧。

# 1 食欲不振

コメント [m1]: 食欲不振の文字確認

可以说食欲不振是癌症及其治疗所引起的一种最普遍的症状。

## 患者的烦恼

- 由于化疗，导致持续出现像妊娠反应那样的反胃、便秘、食欲不振等，将来自己的身体会怎样？令人不安。
- 由于抗癌药物的使用，身体发倦，白天也不得不躺在床上，也没有食欲。勉强强迫自己尽量吃一点儿。
- 由于抗癌药物的使用，没有了食欲，很烦恼。
- 由于抗癌药物的副作用，食欲下降，医院的病号饭几乎吃不下去。
- 由于治疗而无法进食了，很痛苦。
- 随着治疗次数的增加，对气味变得十分敏感。注射后的3天，几乎无法进食，而且还有呕吐，过着卧床不起的生活。
- 没有食欲而无法进食，体重减少而不见增加，体力也下降，今后的生活令人担忧。
- 由于放疗的副作用而没有了食欲，十分烦恼。
- 反复出现腹泻和便秘，只能够吃一点儿饭，令人不安。
- 由于放疗的副作用而有时感到恶心，也没有食欲，很烦恼。

明知道治疗过程中饮食非常重要，但有时候会没有了食欲，有吃不下去。原因和症状因人而异，可以寻找适合自己的解决办法，要尽量吃一点儿东西。

## 想 办 法 的 要 点

- 如果知道食欲不振的原因的话，则想办法对此加以改善
- 在身体状况较好的时候，能吃就吃
- 利用营养辅助食品
- 寻找合口的、蛋白质丰富的食品

### 如果知道食欲不振的原因的话，则想办法对此加以改善

由于各种各样的原因而导致食欲不振。如果知道原因的话，有时候就可以找到解决问题的办法。到底是什么原因导致自己食欲不振？我们应该再考虑一下。

食欲不振由于各种各样的原因而引起。

例如……

- 治疗(手术、化疗、放疗等)
- 精神方面的不安和压力
- 既往病史
- 癌症

等等，可能会对食欲产生影响。

另外，也有可能伴随其他症状而引起。

例如……

恶心、呕吐、味觉障碍、嗅觉障碍、口腔炎、口内干燥、咀嚼和吞咽障碍、胃灼热、腹泻、便秘、发热、全身倦怠感、腹部饱胀感等等

思考一下儿是什么原因导致了食欲不振，并采取相应的解决办法。

另外，如果有自己觉得可能是原因的话，作一下记录。  
在找不到原因的时候，可以向负责的医生和护士进行咨询。



## 在身体状况较好的时候，能吃就吃

治疗过程中，由于对正常细胞的损害也很强烈，比平时更需要能量，所以，为了维持体力，饮食就显得尤为重要。但是，如果过分拘泥于营养方面和体力的话，则饮食附带上了“义务感”，反而容易使进食成为一种痛苦。

饮食的基本规则不必太在意，在身体状况较好的时候，能吃就吃，吃自己喜欢的东西。我们要保持这样一种心态。

## 易于食用，易于摄取营养的食品

### 年糕，萩饼

年糕是一种可以成为能量且比较易于消化的食品之一。年糕有粘性，容易在咽喉堵塞，所以，可以想些办法，诸如把年糕切成易于食用的大小来烹调等等，以免造成堵塞。

撒满萝卜泥、干松鱼片、豆面后再食用，或者像烩年糕、年糕小豆汤那样炖着吃也可。此外，如果想摄取更多的能量的话，也可以做成油炸年糕。

### 汤菜

作为简便地摄取多种类食品的方法，我们向您推荐日式酱汤和像汤那样的汤菜。通过一起摄取各种各样的食品而引起相互作用的营养价值提高。此外，也可以在热汤和冷汤上下些功夫。

### 咖喱饭、面条类、醋拌凉菜

都是香辣调味料和味道浓重的饭菜。酸味等有时可以刺激食欲。

### 布丁、蒸鸡蛋羹、豆腐、山芋等

如果能吃得下去的话，可以添加一些蛋白质含量多的食品。同时建议您制作上要使其易于吞咽。

例如，豆制品、鸡肉、鸡蛋等可以说是比较容易添加的食品。

### 时令水果、蔬菜汁

可以把多种类水果和蔬菜搭配在一起，高效率地摄取营养。添加进一些时令性水果，味道非常鲜美。

但，要注意：不要弄得太甜。

注)正在服用易瑞沙（IRESSA）的话，则不宜饮用葡萄柚果汁。

## 患者的声音

想吃一吃、想尝一尝的食品……



水果



三明治



新鲜蔬菜



醋拌凉菜



冰淇淋



茶泡饭



面条



腌梅



冰霜



饭团



菜泡饭



咖喱饭

- 易于吞咽的食品
- 冰冷的食品
- 带有酸味的食品
- 易于进食的食品
- 调味浓的食品

等等，比较受人们欢迎。（※有个人差别）

### 随时即可能吃的技巧

不要拘泥于进食时间，好比是“现在身体情况稍微好一些，好像能吃得下去”，看自己的身体情况和心里感觉，想想办法，在感觉好些时马上就能吃到。

- 把喜欢吃和好像能吃的东西总是放在身边，在感觉好些的时候，马上就能够吃到。
- 如果把饭团子和菜肴分成小份等，预先放入冰箱和冷藏库里的话，则可以在想吃的时候，用微波炉加热一下马上能吃。另外，也可以在身体情况好些的时候，把饭菜做好。
- 把自己能吃得下的食品和容易吃进去的食品记下来，或者告诉做饭的人。



## 利用营养辅助食品

对于饮食的基本原则是“在能吃的时候，吃能吃的东西”，在体重严重减少较或者估计会严重减少的时候，需要利用浓流食(平衡营养饮料)和其他辅助食品等以维持和提高营养状况。



“营养辅助食品”，一般为人所知的有维生素、矿物质等营养素补充剂，是一种在通常饮食中不能摄取必需营养的情况下用于有效补充营养的食品。

另外，现在的营养辅助食品种类、形状和味道都越来越丰富了。其中有茶、红豆、黑豆、玉米粥等风味，也有易于饮用易于摄取的饮料型食品。

### “营养辅助食品的购买方法”

我们经常听到这样的反应：“我想买营养辅助食品、但是没有卖的。到哪里去能买到呢”。很遗憾，这些营养辅助食品在一般的超市里有很多是买不到的。不过，现在邮购系统比较发达，可以向所就医医院的管理营养师咨询，请他介绍有关的销售企业。另外，也可以向全国医院用食材卸卖业协同组合询问，他们会给你介绍就近的此类食品的经营店铺。

全国医院用食材卸卖业协同组合 电话:03-3219-7471

参考

请参阅“资料3：营养辅助食品”(P.160)。

### 不能直接喝或者一次喝完浓流食的时候……

可以把浓流食加进饭菜里，加以调配。

#### 【调配例】



杯形糕饼



果冻、布丁



汤



冰、冰粒

## 寻找合口的、蛋白质丰富的食品

许多患者由于食欲不振等症状而陷入低营养状态，容易以易于食用的糖类(面条、面包、水果等)为中心。因此，补充蛋白质便显得十分重要。

但是，实际上含蛋白质丰富的食品，往往因其有气味等让人们敬而远之。可以寻找一些合乎患者口味的、蛋白质含量丰富的食品。

### 奶酪

- 可以放在饭菜上烤着吃  
面包、汉堡包、热狗、比萨饼、肉、鱼、蔬菜、鸡蛋
- 可以削碎加进饭菜里  
汤、沙司、奶汁烤菜、蔬菜、土豆泥、意大利面(pasta)
- 可以拌在色拉里
- 可以加在饭菜里  
意大利面、菜肉蛋卷、炒鸡蛋、咖喱
- 可以加在食间点心里  
奶酪蛋糕、西式烤饼、法式可丽饼



### 牛奶、酸奶

- 不妨试着在饮料和菜肴里使用  
咖喱、炖菜、奶汁烤菜、煎鸡蛋、汤、烤饼、酸奶色拉
- 可以加在速食食品里  
Serial 食品(玉米片等)、汤、可可茶
- 其他  
饮料  
作为鱼和肉的预先调味料  
加入酸奶奶昔、酸奶冰激凌等餐后甜食里



### 豆类、豆腐

- 可以煨煮或者用筛网过滤后吃  
蒸鸡蛋羹、豆馅儿、布丁
- 不妨加进菜肴里  
咖喱、奶汁烤菜、汉堡包、炖菜、烩煮米饭



## 小 要 点

### 什么是蛋白质？

#### 形成骨骼和肌肉，是能量之源泉

蛋白质在体内成为血液、肌肉、脏器、骨骼等的构成成分，是在维持生命上不可缺少的营养素。

蛋白质首先分解成氨基酸，最后变成适合于身体各部分的蛋白质。蛋白质由大约 20 种氨基酸合成，其中有 9 种氨基酸无法在人体内合成，必须从食品中摄取。这些称作“必需氨基酸”，只要缺少一种，就合成不了形成骨骼和血液所需要的蛋白质。

如果蛋白质缺少的话，就会缺少体力以及失去对疾病的抵抗力，造成身体全身机能的下降。还会引起大脑作用的迟钝或者贫血。如果蛋白质的缺少长期化的话，生命本身都无法维持下去。

但是，蛋白质没有像糖分物质和类脂质那样可以在体内储藏的构造，过多摄取就会随尿排出体外。

因此，过分摄取会增加肾脏的负担，要注意。

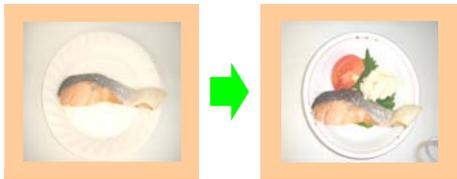
蛋白质主要包含在……

肉、鱼类和贝类、大豆、鸡蛋、乳制品 等之中。

## 附加提示 +1

食欲还会因进餐场所和气氛等不同而变化。在院子、阳台等与平时不同的地方就餐，或者与家人、朋友一起开心地进餐等，改变气氛对增进食欲也有效果。可以在这方面想想主意。

### 视觉上的技巧



配菜点缀和餐具花纹的色彩等也有增进食欲的效果。不要以为可惜，要觉得配菜点缀吃不了剩下了也没关系，有了这些点缀才有心思吃一点儿。

### 口感上的技巧

一般人都觉得与热菜相比，凉饭菜更易于食用。我们可以把凉吃也好吃的菜肴放进我们的菜谱。

## 小信息

### 睡醒后的一杯

早晨起来后马上喝一杯水、牛奶、蔬菜汁，这样可以醒胃。另外，吃点儿酸的东西则效果更佳。腌梅茶、橘子汁、酸奶饮料等带酸味的食物可以促进胃液的分泌。特别是腌梅，可以促进唾液的分泌，中和胃酸，最适合于有胃积食的时候。

注)如果正在服用易瑞沙 (IRESSA) 的话，则不宜饮用葡萄柚果汁。

### 以吃为重

如果长时间不进食的话，肠的粘膜就会发生萎缩。而如果肠的粘膜发生萎缩的话，则细菌很容易经过肠管粘膜，导致免疫力下降。

为了防止这种情况的发生，要以吃为重，在能吃的时候，尽量通过口腔摄取一些食物，那怕是一点儿点儿也好。

## 2

# 恶心和呕吐

コメント [m1]: 吐き気、おう吐の文字確認

并非一治疗就绝对会引起恶心和呕吐。另外，有无症状及其程度也是因人而异。

## 患者的烦恼

- 由于化疗引起的恶心，十分痛苦。
- 由于化疗的副作用，引发严重的恶心，每天什么都吃不下去，体重减少，好像自己都不是自己了。
- 如果由于抗癌药物，恶心持续近1星期左右的话，自然要担心：今后这种副作用状态会对去医院看病和工作造成什么样的影响。
- 由于化疗而导致的恶心和食欲不振，令人十分痛苦，甚至都想从医院溜走。
- 由于治疗而出现恶心，即便吃止恶心药，精神上还是觉得恶心，非常痛苦。
- 由于1个月3次的抗癌药物的副作用，导致严重的恶心，甚至都想要停止治疗。
- 由于抗癌药物的副作用而导致恶心，并伴随着食欲不振，使身体健康状况失常。
- 由于副作用而造成的恶心十分严重，自己经历了一场连自己都不知道该怎么好的惨状。
- 由于放疗的副作用而感觉恶心，也没有食欲，非常苦恼。

恶心和呕吐是由于刺激了呕吐中枢而引起的。紧张、不安等精神方面原因和讨厌的气味、声音、味觉等也可能成为诱发原因。

“治疗=恶心和呕吐”，不要强烈地持有这种印象，不妨寻找符合自己情况的对策。

## 想 办 法 的 要 点

- 掌握恶心和呕吐的规律，看好时机，及时进食
- 分成数次，少量进食
- 选择对胃负担较少的食品
- 治疗前简单吃一些食物，在治疗后的几个小时之内不能吃固体食物
- 发生呕吐时，1~2 小时内不宜进食。
- 发生呕吐时，考虑到水分和钾等的损失，要进行补充
- 注意食物的气味和环境

### 掌握恶心和呕吐的规律，看好时机，及时进食

掌握恶心和胃灼热、呕吐发生的规律，留意“何时、在怎样的情况下发生恶心和呕吐”，在身体情况比较好的时候进食。

### 恶 心 和 呕 吐 发 生 的 规 律 与 解 决 办 法



#### 进 食 之 前

在进食之前，用柠檬水和粗茶等漱一下口的话，可以预防呕吐。



#### 在 烹 调 的 时 候

充分利用冷冻保存和副食品来缩短烹调时间。另外，可以请家人帮着烹调。



#### 在 进 食 的 时 候

要慢慢地吃。另外，要吃接近于室温的菜肴。(稍微冷却一下的话，气味就会减少)



#### 进 食 以 后

进食以后 2 小时内，不要仰躺着睡觉，身体不要用衣服勒得太紧。另外，进食以后应该休息一会儿。

另外，如果有觉得可能是自己恶心和呕吐的规律和原因的话，可以向负责的医生和护士咨询，请教解决办法。

## 分成几次少量进食

感到恶心的时候，不要一次性大量地吃喝，应该分成几次少量进食为好。建议您把三明治、饭团、寿司等做成一口能吃下去的大小。

另外，在进食的时候，好好咀嚼慢慢吃也很重要。

- 如果把饭团子和菜肴分成小份等，预先放入冰箱和冷冻库里的话，则在想吃的时候，用微波炉加热一下马上就可以能吃。  
另外，可以在身体感觉好些的时候，预先做好。
- 如果把食物满满地盛在较大的餐具里的话，你会觉得：“怎么剩下了那么多……”或者“只吃了那么一点儿……”等，也可以每样都盛上一点儿，多准备几样品种。



## 外观变化

即使是同样的量，也更易于进食。



米饭



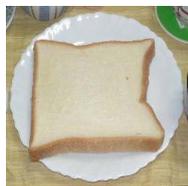
饭团



油炸豆腐皮寿司



紫菜卷寿司



面包



三明治



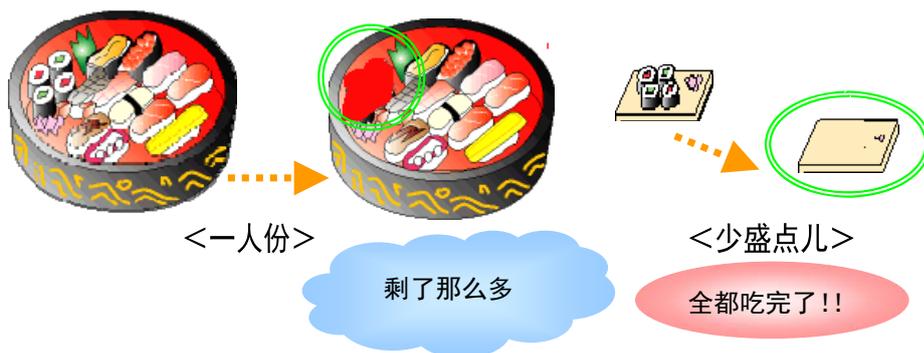
法式烤面包



带馅面包

## 通过盛菜摆盘带来变化

在盛菜摆盘的方法上下些功夫



即使吃了同样量的饭菜……

<一人份>：会留下“剩下了……，吃不了……”的印象

<少盛一点儿>：会给人以“全都吃完了！基本上吃完了”的印象。

少量的盛摆方法可以给人以放心感和满足感！

## 选择对胃负担少的食品

由于食物在胃中长时间滞留，可能会因此引起恶心，或者由于呕吐而导致消化和呼吸功能的下降。因此，要尽量以胃内滞留时间较短的食物(碳水化合物等)为主来摄取食物，以减轻对胃的负担。

另外，不宜使用不容易消化或者纤维多的蔬菜、类脂质等。

## 易于进食和容易吸收营养的食物

### 改变主食

米饭含有很多碳水化合物，但是做好时候的气味可能会使人感到恶心。在这种时候，可以把主食改变为面包。面包由面粉制作而成，与米饭同样含有很多含碳水化合物，又不需要自己烹调就可以吃到。选择面包的时候，要尽量选择用黄油(类脂质)少的品种。另外，我们还向您推荐挂面、意大利面条、荞麦面、乌冬面等也值得推荐。

## 利用水果

不要只是局限于吃饭，还可以吃一些水果。在水果中，香蕉、苹果、猕猴桃、菠萝等也含有很多含碳水化合物。

也可以利用一下市场销售的罐头桃子、橘子、樱桃、菠萝等。

## 利用 Serial 食品

Serial 食品以玉米、大米、大麦、小麦等含有丰富碳水化合物的谷物为主要原料，放入器皿里，加上牛奶、豆浆、酸奶等的话，马上就可以吃。

在 Serial 食品中，还有的强化了特定营养成分的食品，所以，利用起来很方便。

## 不宜食用的食物

- ◆纤维多的蔬菜 竹笋、牛蒡、藕、蜂斗菜
- ◆香气重的食物 土当归、水芹、蒜、汉芹
- ◆不太好消化的食物 蘑菇类、魔芋、脂肪多的肉  
等等

## 在治疗之前，简单吃一点儿东西，治疗后几小时内不吃固体食物

在治疗的时候，满腹和空腹都不好。人们说胃里稍微有点儿东西是不易引发恶心和呕吐的最佳状态。

## 治疗当天的饮食

- 根据治疗的开始时间，早餐少吃一点儿或者早餐正常吃而午餐不吃等，尽量多想些办法。
- 治疗以后几小时内不宜吃固体食物，让身体放松。
- 给房间换换气，听听音乐或者看看电视，做自己喜欢做的事情来转换心情，使心情得以放松。

## 如果发生呕吐的话，1~2 小时内，不宜饮食

如果发生呕吐的话，消化管(食道、胃、肠等)的粘膜可能会过敏，所以，1~2 小时内，不宜饮食。

### 患者的声音

患者开始进餐的契机是……



果冻



水果



冰霜



酸奶



汤

此外有柠檬水、冰、乳酸饮料等

当身体不舒服感到恶心的时候，谁都吃不下去东西。

“害怕吐所以不吃……”、“一吃就吐，所以不吃……”

自己不能否定饮食，要心放宽一些，能吃的时候就吃，重要的是心里不要忘了吃。

所有的食物都是有营养。  
可以一次一点儿地吃自己能吃的东西和  
自己喜欢吃的东西。



## 在发生呕吐的时候，要考虑到水分和钾的损失进行补充

在发生呕吐的时候，和水分一起包含在胃液等里的电解质(钾、钠)也随之排出体外。

如果水分和电解质大量失去的话，有可能会引起脱水症状，因此，无法进食时和持续呕吐的时候，要勤于补充水分。

## 有效地补充水分

### <易于摄取水分的食物>

清凉饮料(碳酸饮料、果汁饮料、茶类饮料等) 运动饮料 茶 水 汤  
味噌酱汤 冰 营养平衡饮料

吃点儿水分多的水果  
也很好呀



把喜欢的饮料放在  
制冰机里冷冻起来  
也不错呀



注) 如果正在服用易瑞沙 (IRESSA) 的话，则不宜饮用葡萄柚果汁。

参考

也可以参考<资料 3: 营养辅助食品> (P160)。

## 在呕吐发生的时候……

- 呕吐发生的时候，注意要侧着脸，以免不小心把呕吐物吞进气管或者引起窒息。另外，要请人迅速处理掉呕吐物。
- 在意识较清楚的时候，可以漱一下口以减轻不快感。  
如果使用柠檬水和冷粗茶等漱口的话，可以使口腔内清爽。

## 注意食物的气味和环境

恶心和呕吐有时可能会由外观和气味等原因引起。在生活环境和烹调方法等方面，也要下点儿功夫。

### 在房子和房间等生活环境中敏感的气味



- 可以打开窗换换空气，或者减少音声和光的刺激。
- 香烟和香水等气味强的物品，尽量少使用，需要全家齐心协力。
- 花和芳香剂之类的香气，因身体状况不同，有时也可能会敏感，所以，要远离香气强烈的东西。

### 食物敏感的气味儿



- 做米饭的气味儿和粥的香气等，似乎会加重恶心的感觉。如果米饭冷冻保存在，在吃的时用微波炉加热，则可以减少气味。另外，恶心状态总是持续的话，则建议把主食改为面包和面条。
- 如果鱼和蔬菜的煮物中所放的配料种类较多的话，则气味互相混合，容易引起恶心。另外，味道清淡的食物可能会加重恶心，所以，需要想些办法，让 DASHI 汤汁发挥作用，使味道鲜明。

## 3 味觉的变化

由于味觉的变化，有可能会感到有苦味和金属的味道，或者觉得没有味道，味道太淡，吃什么都是甜味等。

### 患者的烦恼

- 也许是由于药的原因，造成口内皴裂而没有味觉，不知如何是好。
- 由于抗癌药物的使用，口腔内的苦味和味觉发生变化，因此而烦恼。
- 由于抗癌药物的使用，舌头失去了感觉，吃东西也觉得很难吃。有时甚至觉得是把泥巴吃进了嘴里。
- 由于抗癌药物造成的味觉障碍使舌头变得溜光，出现味觉障碍，即使做了菜肴也尝不出味道而感到苦恼。
- 由于放疗和化疗，失去了味觉，非常痛苦。
- 由于放疗，唾液几乎出不来，没有嗅觉，味觉几乎不行，饭菜也是非清淡不可。
- 由于放疗而使味觉麻痹了，怎么也恢复不过来。
- 由于放疗而出现了味觉障碍，很痛苦。
- 由于抗癌药物的副作用而导致味觉的反常和迟钝，为此而苦恼。
- 没有味觉，吃什么都是一个味道，现在仍为之而烦恼。

治疗过程中，舌头上感觉味的部分(味蕾)和感觉到味道并向大脑传达信息的神经受到影响，味觉可能会发生变化。另外，也可能由于口腔内的粘膜障碍而引起。我们应该根据患者味觉的变化而采取相应的办法，这一点非常重要。

## 想 办 法 的 要 点

- 根据味觉的变化和症状，调整味道。
- 漱漱口或者口含糖块。

### 根据味觉的变化和症状，进行味道的调整

感到“没有味道”、“味道太淡”的时候，可以做一些味道鲜明的饭菜。所谓调味鲜明的饭菜，虽然包括加重调味，但并非只是指多摄取盐分或者多放糖。可以参考一下如何让味道鲜明的要点。

### 让味道鲜明的办法

#### 让 DASHI 汤汁发挥作用

我们应该想办法：在不增加盐分的条件下，使味道鲜明。

- 把干松鱼片煮出味儿以后，放一会儿，待冷却后 DASHI 汤汁味就出来了。另外，在炖菜里加入黄油等乳制品，在煮物里加入甜料酒和酒，味道就会更加浓郁。

#### 利用芝麻、柚子等的香气和醋。

如果在醋拌凉菜里加入柠檬、香母醋橙、柚子等的话，则酸味更加浓郁。

- 可以竹荚鱼不用盐烤而用素烤，烤好后挤上柠檬汁等吃。浇酱油的时候，注意要尽量少用。另外，裹上淀粉油炸以后，再蘸上醋酱油，做成西式风味也不错。

#### 有效地利用食物原材料的原味

通过增加食物的材料，增添许多配料的原味，使味道更加鲜明。

- 在烹调汤菜的时候，味噌酱和酱油的量与平时一样，不要增加，配料可以放得更多一点儿。也可以增加一些配料的种类。

## 突出味道的特点

在略微能感觉味道变化的时候，让味道富于变化，或者增添一些突出特点，颇为有效。

- 芥末拌菜、芝麻拌菜、梅肉拌菜、生姜烧烤、旱芹和水芹的色拉、咖喱风味等，可以多少加一点儿香辣调味料和香味蔬菜而使味道富于变化。另外，还可以添加酱菜等来作为强调味道的突出点，亦颇为有效。

## 做成略微低温的菜肴

有的时候，与吃热腾腾的饭菜相比，会觉得稍微冷却一点儿饭菜更好吃。

- 牛肉炖土豆、炖菜、茶碗蒸等，可以待冷却后再食用。

## 与平时不同的“味道难吃”的食品，不宜食用

苦味、药一样的味、金属一样的味等，感觉到与平时味道不同，或者觉得讨厌的食品和调味料，不宜食用。

- 要尽量减少咸味。
- 可以发挥 DASHI 汤的作用，或者利用芝麻和柚子等的香味以及醋。
- 有的时候会对化学调味料的气味敏感，所以，不宜使用。

## 减少有障碍味觉影响的食品和烹调

在对某种特定气味特别敏感的时候，尽量不要让有障碍的味道造成影响。例如，对甜味感受强烈，吃什么都觉得是甜味的时候，调味时应该尽量少用甜料酒和糖等的甜味调料。

此外，食品本身含有障碍性味道者，不宜食用。例如，对甜味感受强烈的时候，柿饼、果酱这类食物应该尽量少吃。

## 在这样的情况下

### 当感觉味道过于浓重的时候……

- 可以根据情况，烹调的时候调淡一些或者只使用 DASHI 汤。
- 不使用化学调味料 (DASHI 汤) 而利用天然 DASHI 汤。

### 当对甜味过敏，吃什么都觉得甜的时候……

- 尽量不要把糖和甜料酒用于烹调。
- 用盐、酱油、味噌酱等略浓重一些。
- 可以利用柚子、柠檬、醋等的酸味。

### 当觉得肉类的味道有苦味和金属味的时候……

- 当肉类的味道发生变化无法食用的时候，可以利用其他食品来摄取蛋白质。
- 奶酪、酸奶、牛奶、冰激凌、花生酱等

### 当对某种特定的味道感受强烈的时候……

当对某种特定的味道 (苦味、甜味、咸味等) 感受强烈的时候，建议您食用 DASHI 汤煮和汤煮之类的烹调方法。

由于食品本身为造成障碍的味道 (例如火腿和香肠等)，当对苦味感受强烈的时候，或者对干鱼贝等的咸味感受强烈的时候，不宜使用带有成为障碍味道的食物。



## 漱漱口或者口含糖块

如果口内不卫生的话，味道也会发生变化。通过刷牙和漱口，使口内清爽，或者清洁口内卫生，有时也可以使味道感觉发生变化。

此外，喝一点儿柠檬水和绿茶，口含无糖分的硬糖亦颇为有效。用适合自己的方法，保持口腔清洁，清除难吃的感觉。

唾液可以使口中保持湿润，嚼碎食物，使吞咽容易。另外，保持口腔内清洁，有助于改善味觉。

由于治疗的副作用，唾液的分泌受到抑制的话，则会伴随着出现口腔内干燥，味觉发生变化等的症状。

为了促使唾液的分泌，可以漱漱口和口含糖块。但是，糖分有时候会有相反的效果，所以，建议您使用无糖分的糖块。



## 含锌食品

与味觉变化有关系的营养素中有锌。通过摄取含锌丰富的食品，症状有望得到缓和。

然而，我们虽然已经知道锌与味觉有关，但是锌可以改善味觉障碍却还没有明确的科学依据。

在普通的饮食生活中，我们可以充分地摄取锌。但是当饮食量减少或者由于大量利用方便食品等而造成偏食的时候，会造成锌不足。

## 小 要 点

### 什么是锌？

#### 促进细胞的形成和新陈代谢

锌作为大多数酶的成分是一种重要的矿物质，它可以促进细胞的形成和新陈代谢、对免疫反应等有影响。

在舌头的表面有感觉味道的“味蕾”，我们通过味蕾才能感觉到味道。味蕾由味细胞集合而成，这种味细胞的新陈代谢十分活跃，大约每 10 天就被新的细胞所取代。这种时候所需要的就是“锌”。因此，大多认为如果锌短缺的话，可能会成为味觉障碍的原因。

另外，锌也关系到免疫反应，如果锌短缺的话，则免疫功能下降，容易患感染症。

※ 我们虽然已经知道锌与味觉有关，但是味觉障碍可以通过锌而得以改善还没有明确的科学依据。

锌主要包含在……

**鱼贝类、肉类、豆类、蔬菜、海草、种果类** 等之中含量丰富。

<锌含量丰富的食品>

※ 以常用量为标准。

【主食类】 糙米 荞麦面 通心粉

【主菜类】 牡蛎 河鳗 螃蟹罐头 猪肝 猪肉 鸡肉 牛肉 蛋黄

【其他】 奶酪 可可茶 抹茶 竹笋 玉米 蚕豆

## 4 嗅觉的变化

在治疗过程中，可能会对气味变得敏感。或者由于食物的气味而感觉不舒服，或者对生活各种各样的气味十分在意等。

### 患者的烦恼

- 随着治疗次数的增加，对气味越来越敏感。注射后 3 天之内，几乎没有进食，还有过呕吐，整日卧床不起。
- 由于抗癌药物的使用而没有食欲，几乎所有食物吃起来都觉得干巴巴的没有味道。  
嗅觉和味觉发生了变化，不知道怎样调味饭菜为好。
- 由于放射线而失去了嗅觉，什么都闻不出味儿来，非常痛苦。
- 随着抗癌药物注射次数的增加，对气味越来越敏感，处理了家里一些发出气味的物品(清洗剂和洗发露、化妆品等)，家里人也放弃了饮酒。3 天内几乎没有怎么进食，还有过呕吐，整日卧床不起。
- 化疗的体验成为了精神创伤，化疗时的记忆又重新再现(特别对气味敏感起来)。
- 没有味觉和嗅觉，处于只能进食一些清淡食物的状态。
- 对气味和味道变得敏感，食欲下降。
- 味觉和嗅觉没有恢复，所以，无法自己准备饭菜，在外面吃饭的次数增多。
- 吃饭的时候，热的和冷的饭菜都不能吃，特别是炖菜和肉、鱼类受不了。由于气味还有过呕吐。在饮食方面，已经想尽了各种办法。

气味是通过位于鼻腔深处的感觉气味的细胞经由神经向大脑传达而感觉气味的一种结构。由于治疗等原因，在气味传达途径的某一点受到影响的时候，对气味的感受方法就会发生变化。

可以在烹调方法和食品上多下一些功夫，寻找适合于自己情况的解决办法。

## 想 办 法 的 要 点

- 想方设法抑制气味
- 自己不做烹调，烹调中不呆在现场

### 想办法抑制气味

温热的菜肴和冷菜肴比起来，气味感受较强烈。特别是米饭煮熟时的气味和粥的气味等，可能会增强恶心的感觉。待稍微冷却以后再食用，气味就会在意了。

### 不宜食用气味较强的食品和菜肴

不宜用气味较强的食品和气味弥漫的烹调方法(油炸类等)；不宜把香味强烈的食品原料混合起来使用，以免气味混杂在一起。

此外，请注意：炖鱼和蔬菜时，如果配料的种类太多，则气味混杂，易于导致恶心。

### 气味少的食品



豆腐



鸡胸脯肉



白肉鱼



凉面类



果冻、洋粉

- 在制作果冻等的时候，把水果和蔬菜放于果汁机搅拌的话，可以使用大量的食品原料。由于果冻等使用砂糖，所以，也可以成为能量。
- 肉类如果用热水过一下的话，则气味会减少，易于食用。

### 不宜食用的食物

- ◆ 气味强烈的蔬菜 土当归、水芹、蒜、旱芹、洋葱、韭菜、春菊等

## 自己不做烹调，烹调中不呆在现场

如果自己烹调的话，不可避免要置身于气味弥漫之中。在感觉不舒服的时候，可以请家人、亲戚、朋友等帮着准备饭菜。

此外，这种时候，自己最好离开烹调场所。

身边没有人可帮忙烹调而需要自己做饭的时候，要注意缩短烹调的时间。例如，可以预先准备好几天的饭菜冷冻保存(做饭的时候多做一点儿等)，或者利用超市的副食品和色拉等，简化做饭的准备工作。

预先保存一些干菜和罐头等，在想吃的时候，简单做一下即可。

干菜	裙带菜 干菜末 干面
冷冻食品	蔬菜类 烧卖 奶汁烤菜 乌冬面 汉堡包
罐头	蔬菜类 螃蟹 金枪鱼 烤鸡肉串 年糕小豆汤 玉米西红柿
速食食品	味噌酱汤 汤 方便面 乌冬方便面
蒸煮袋食品	咖喱 粥 米饭 汉堡包 炖菜

速食食品和蒸煮袋食品容易造成锌不足，所以，食用要适当。如果矿物质之一的锌摄取不足的话，则不易生成新的味觉细胞，可能会使味觉发生变化。

### 参考

请一并参考“味觉的变化”(P. 111~)。

## 附加提示 +1

如果身体感觉较好，有可能的话，可以到外边去散散步，顺便去超市和便利店买一点儿自己喜欢的东西。散步可以改变心情，增加食欲。

如果外出有困难的时候，可以利用住宅配送服务。



# 小笔记



## 缩短烹调时间

对烹调时候的气味敏感的时候，如果利用超市和便利店等的副食品的话，可以简化烹调的准备工作。把副食品用家里有的食品原料调配一下儿。

## 用微波炉和压力锅，不需花费时间便可烹调

### 微波炉

- 烹调器具的清洗也会轻松得多。
- 不用水就可以烹调，所以，不会失掉营养素。
- 微波炉用的烹调器具有各种各样的类型，可以利用。  
例如，有可以烧烤食物、蒸煮食物的烹调餐具，也有可以煮饭的餐具。

### 压力锅

- 如果使用压力锅的话，加热较好，只需要通常 1/2~1/4 的时间就可以做好。
- 硬质的食品原料可以柔软。

## 食品的冷冻保存

如果烹调的时候，多做一点儿冷冻保存好的话，则可以缩短烹调时间。加热烹调好的食物和干燥食品、鲜切蔬菜、面包、米饭类，品质下降少，适合于冷冻保存。

### 保存方法

- 把新鲜的材料在短时间内冷冻。使用金属制桶的话，则可以在短时间内冷冻。可以利用装煎饼和小甜饼的罐子等。
- 分成一次食用的量进行保存。
- 如果冷冻的话，味道质量多少会下降一点儿，所以，预先调好味儿后再冷冻，则可以保持味道鲜美。

## 5 口腔和咽喉的炎症以及口内干燥

コメント [m1]: ロヤのどの炎症の文字確認

由于口腔和咽喉等的炎症，可能会造成疼痛、肿胀、进食困难。  
另外，如果由于治疗而导致唾液(口水)的量减少的话，则会造成吞咽困难。

### 患者的烦恼

- 由于抗癌药物而导致口内皲裂，没有食欲，不知道该如何是好。
- 由于抗癌药物而导致粘膜障碍，舌头变得光溜，出现味觉障碍，即使做饭做菜也不知道味道，不知道该如何是好。
- 食物不能随意吞咽。热的东西难以吃下。
- 由于副作用而粘膜皲裂，咽喉疼痛，难以进食。
- 由于放疗而口腔内变白，食物的味道渐渐地吃不出来，唾液也分泌不出，体重减少了。
- 由于放疗而口内皲裂，至今还留有味觉障碍等。
- 食物被卡住或者堵住，因此而感到苦恼。
- 粘膜系统都不行了，进食很痛苦。
- 由于副作用而造成的口腔内炎症，为此而苦恼。
- 由于放疗而口腔内疼痛，无法进食。

由于治疗而损伤了细胞分裂活泼的粘膜(口腔内、舌头、咽喉、食道等)的细胞，引发炎症，唾液的分泌量减少，粘膜就更容易受到损伤。  
如果唾液腺附近接受放疗的话，则会造成唾液腺萎缩，唾液分泌困难。此外，由于白血球减少等，可能会在口腔和咽喉引起感染，发生炎症。  
在选择食品方面多想点儿办法，寻找适合于自己情况的解决办法。

## 想 办 法 的 要 点

- 想方设法地使食物易于吞咽、易于食用
- 频繁地补充水分，也可以口含冰块。
- 注意保持口腔内卫生

### 想方设法地使食物易于吞咽、易于食用

为了使进食容易，可以想办法把饭菜做得软嫩一些，切得细一些，或者用果汁机挤汁，尽量能从口吃进去。

可以利用市场上销售的运动饮料和高热量饮料等。

### 想方设法地使食物易于吞咽、易于食用

- 可以摄取一些水分较多又软嫩、口感较好的食品。
- 如果加入少量的油脂类的话，则会易于吞咽。
- 浇汁或者浇上沙司等，对水分进行勾芡的话，则会易于食用。
- 当担心会误吞的时候，需要注意食品的形状和水分。（可以利用增粘剂等）
- 进食的时候，可以与饮料或者汤菜配套食用。
- 饭菜在体温左右的温度比较合适。
- 疼痛强烈的时候，可以把食品的形状做成果冻或者菜泥状、流食。
- 如果对调味感到沙疼的话，可以把味儿调得清淡些。

### 不宜食用的食品

- 热的、辣的、酸的等刺激性较强的食品、硬梆梆的干燥的食品。
- 酸味强的水果、甜味重的饮料。

## 利用营养辅助食品

口内和咽喉的皸裂较严重，不怎么能进食的时候，需要利用**浓流食(平衡营养饮料)**、**营养辅助食品**等，维持和提高营养状态。

这些食品不仅能补充营养和热量，而且，大多是以乳制品和大豆为主要原料，不易刺痛口内的皸裂部分，易于饮用。所以，效果颇佳。

### 参考

请一并参考“资料 2：浓流食品” (P. 156)

## 频繁地补充水分，或者口含冰块的

为了防止由于口腔中干燥而造成的各种症状，应该频繁地补充水分。可以预先准备好一些冰块和水等，使水分容易补充。

当口腔内皸裂的时候，如果冰块是四角形的话，会碰得疼痛，可以使用圆形冰块的制冰器，或者用自来水等把四角溶化，使之成为圆形后再含在口里。

此外，在炎症严重的时候，可能会被水噎着。这种情况下，可以利用浇汁材料或者果冻状的水分补充食品。



## 小信息

### 补充水分

在考虑饮食内容的时候，人们常注意到能量和营养素，却容易忘掉补充水分。当发生发烧、腹泻、呕吐等情况的时候，有引起因脱水而衰弱的危险，补充水分显得特别重要。在考虑吃饭问题的时候，不仅要考虑必要营养素的补充，而且也要想到补充水分。

#### ● 如何补充水分……

可以摄取水、茶、运动饮料、果汁、牛奶、冰激凌、酸奶、冰霜、冰、清汤、味噌酱汤、汤等。

当口腔和咽喉的炎症严重的时候，橙汁和葡萄果汁等柑橘类的饮料，不易食用。另外，有时过于甜的果汁会增加口腔和咽喉的干燥，所以要注意糖分。

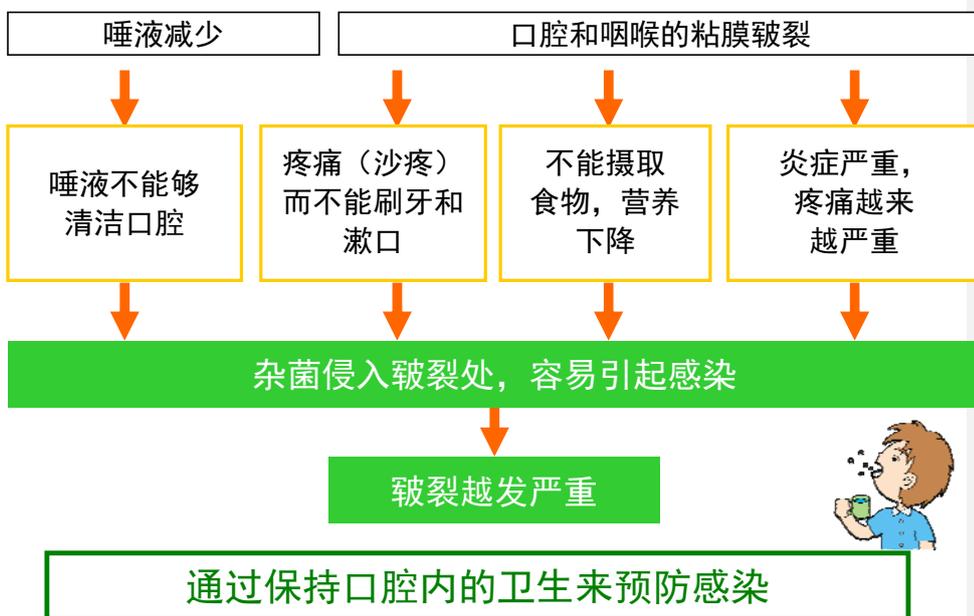
注) 正在服用易瑞沙 (IRESSA) 的话，不宜饮用葡萄柚果汁。

## 保持口腔内的卫生

口腔内原本存在着大量的杂菌（细菌）。本来唾液可以自然地清洁我们的口腔，或者通过刷牙和漱口可以保持我们口腔和咽喉的卫生。

但是，由于治疗，唾液分泌困难，口腔中和咽喉的粘膜受到打击，刷牙都不能刷好。这样的话，口腔中的杂菌增加，可能会引起感染。应该注意在饭前饭后漱口刷牙，保持口腔中经常处于卫生状态。

## 化疗、放疗



为了易于唾液（唾沫）分泌，有效的方法是……

- ① 摄取一些易于唾液分泌的东西。  
不含糖分的糖块和口香糖、梅肉提取物以及梅茶等
- ② 吃饭以前刷牙的话，可以刺激口腔内的唾液腺，效果颇佳。

由于口腔内的问题，可能还会导致治疗的延期和中断。

在化疗和放疗开始之前，到自己常就诊的牙科医生处去检查一下儿是否有虫牙和虫齿或齿槽脓漏。



## 6

# 胃部不快感

コメント [m1]: 胃がおかしいの文字確認

治疗过程中，可能会有感到烧心、消化不良、胃部疼痛、胃部憋闷等症状。

## 患者的烦恼

- 由于化疗的副作用，为口腔内炎症、恶心、腹泻、味觉障碍而苦恼。
- 由于化疗的副作用，有轻微的恶心。
- 由于抗癌药物，有恶心和倦怠的感觉。由于实在太痛苦了，所以，请医生减少了一点儿药物的剂量。
- 由于抗癌药物，有轻微的恶心。
- 由于抗癌药物的副作用，胃部不适，无法进食。
- 饭后的胃部疼痛或痉挛持续不断，改不了吃饭速度快的习惯，为此而担心。
- 由于副作用，胃的情况不好，饮食困难。
- 胸部堵得慌。喉咙也堵得慌。胃部疼痛。稍微动一下身体，就感觉晕眩。
- 为饭后胃部的积食和疼痛而苦恼。

由于治疗的影响和精神压力等原因，胃的粘膜受到损伤，胃的收缩和机能下降，使其不能正常发挥作用。

在选择易于消化的食品原料和易于烹调方法等方面下点儿功夫，寻找适合于自己情况的解决办法。

## 想 办 法 的 要 点

- 食用易于消化、软嫩的食品
- 一次不要吃得太多，分成数次进食
- 多进食易于消化、蛋白质丰富的食品
- 不宜食用刺激性强烈的食品

### 吃一些易于消化、软嫩的食品

选择食物的材料，尽量选择易于消化的食品，以免给胃部造成负担。另外，也可以在烹调方法上下一些功夫，使食品易于消化。例如，与油炸、爆炒、烧烤这类烹调方法相比较，炖、蒸、焯这类烹调方法更有助于消化，特向您推荐。

在选择食品原料上下一些功夫，同时在烹调方法上也动动脑筋，以减轻胃部的负担。

#### 烹 调 例

**1** 炖、蒸、焯

**2** 烧烤、爆炒

**3** 油炸

“炖、蒸、焯”  
该烹调方法最易于消化，  
对胃部的负担也较少。  
另外，也可以把原料切碎、  
在烧烤和爆炒时少放一点  
儿油。



## 按照食品类别，使其易于消化的方法

### 谷物类

谷物类含有丰富的碳水化合物，对胃肠的负担也比较小，是能量之源。特向您推荐。

- 粥(菜泡饭、杂炊粥)、软饭等比较合适。
- 面包类，烤面包和蒸面包等易于消化，向您推荐。  
法式烤面包、面包粥等也是可汲取丰富的烹调方法。
- 面条类的话，与荞麦面、中式面、意大利面条相比，软嫩的乌冬面更好，向您推荐。面条类多煮一会儿的话，则更易于消化和吸收，所以炖乌冬面等最合适。

### 肉、鱼贝类

在肉和鱼类之中，易于消化的有鸡胸脯肉和白肉鱼。脂肪多的肉和鱼不宜食用。肉硬的墨鱼、章鱼、贝类不太易于消化。

- 可以炖着或蒸着食用。
- 建议您：做成肉丸子或磨碎的丸子。

### 鸡蛋

与生鲜鸡蛋或者固体的煮蛋相比，半熟状的鸡蛋更易于消化和吸收。

- 有各种烹调方法，如炒蛋、煎蛋卷、温泉鸡蛋以及加入 DASHI 汤做成软嫩的蛋花、茶碗蒸，蛋豆腐等。

### 乳制品

牛奶和脱脂乳以及酸奶是含有蛋白质、维生素、矿物质，也易于消化吸收的食品，特向您推荐。

- 可以把牛奶和脱脂乳做成牛奶粥、炖菜、汤、奶汁炖菜等。
- 牛奶有助于保护胃壁，加热后在饭间饮用比较好。
- 可以把布丁、巴伐利亚冷点、奶昔等作为饭间零食来进行营养补充。

### 大豆制品

大都被称之为“旱田之肉”。虽然它在硬质状态下，不易于消化。但是，改变形状做成豆腐、豆腐皮、味噌酱、纳豆等的话，则能既易于进食又易于消化。大豆制品含类脂质较少，而含蛋白质丰富，特向您推荐。

## 蔬菜和薯类

蔬菜类由于纤维较多，可能不太易于消化，但在烹调方法上多下一些功夫的话，也能做得非常好吃。纤维大多集中在皮和肉之间，可以把胡萝卜、南瓜、萝卜、芜菁等削皮得剥得厚一些，切成薄片后炖软。

在薯类中，易于消化的有土豆、芋头、山药等。

## 水果

水果，用糖汁煮成的糖浆水果易于消化，可以作为饭间零食。另外，也可以在能够增加肠内细菌的乳制品(酸奶、牛奶等)里，加入香蕉、苹果、桃子(罐头装)等，以营养补充。

- 如果做成水果酸奶和奶昔的话，则可以作为零食。
- 香蕉易于消化和吸收，在胃肠较弱的时候，是一种比较合适的食品原料。

吃饭，要多用一些时间，细嚼慢咽。越咀嚼越易于消化。

吃饭吃得快的患者，不宜在吃饭的时候听节奏较快的音乐和看激烈的电视节目。



## 一次性不要进食太多，分数次进食

不要强迫自己吃得太多直到有饱胀感为止。少食多餐，可以把一天的饭分成 5~6 次。另外，即使能吃得下去，也是吃得 6、7 分饱就可以了。每天餐饭次数的大致标准为：3 餐 + 加餐(零食)。

出人意料，加餐(零食)有很多能量。不要仅局限于一日三餐，可以利用加餐。

- 预先准备一些蒸面包、蛋糕、带馅面包等的话，则食用时很方便。
- 常备一些罐装的水果的话，用起来方便。
- 可以把香蕉和苹果放进酸奶里，做成水果酸奶。
- 建议您：在牛奶里加入水果和黄豆面等，做成饮料。
- 可以利用饼干和布丁等餐后甜点。



## 小信息

### 什么是食品原料的消化时间？

该表以常用量为大致标准。  
食品原料的消化时间，因量和烹调方法等不同而异。

#### 食物在胃里能停留多长时间呢？

1 个半小时	水 茶
2 个小时	牛奶 咖啡 红茶 浓粥汤 葛粉汤 豆腐 半熟鸡蛋 桃子 橘子
2 个半小时	味噌酱汤 荞麦面 生鸡蛋
3 个小时	米饭 面包 乌冬面 年糕 薯类(煮) 煮鸡蛋 鸡胸脯肉 白肉鱼 鱼糕 蛋糕 饼干(100 克)
4 个小时	牛排 红肉鱼 冰激凌
6 个小时	河鳗 天妇罗

※时间长就意味着不好消化。

如果深夜进食的话，睡眠中食物将停留在胃部。  
食物长时间停留在胃里的话，会使胃部不适，早晨起来时可能有不快感和积食感。  
至少在睡前 2~3 个小时，尽可能地不要进食。



## 多吃一些易于消化、蛋白质丰富的食品

应该多吃一些易于消化且蛋白质丰富的食品。

优质的蛋白质食品是指平衡地含有必需氨基酸的食品，如鸡蛋、肉类、鱼贝类、乳制品和大豆制品等。

## 善于摄取蛋白质

- 蛋白质摄入量较少的人，可以利用色拉、日式拌菜等菜肴和汤菜里含蛋白质多的食品。
- 把肉和鱼等动物性蛋白质食品与大豆等植物性蛋白质食品组合搭配起来，则能保持良好的氨基酸平衡。

参考

请参考“要点：什么是蛋白质？”(P. 101)。

## 不宜食用刺激性强的食品

刺激性强的食品不但直接刺激胃的粘膜，而且还促进胃酸的分泌。胃酸分泌过多后，胃的表面就会发生炎症，严重的时候还会导致胃溃疡。

另外，请注意！太烫的食品和太冷的食品也会对胃造成负担。

咖啡和绿茶含咖啡因。咖啡因有增加胃液分泌的作用。想办法减少饮用的量，或者只在饭后饮用，或者换成无咖啡因等饮料。

香辣调味料和香味重的蔬菜，对食欲不佳有效果。不过这些食品也会对胃液的分泌起作用，请不宜食用。另外，酸味较强的柑橘类不宜食用为好。

## 不宜食用的食品

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| ◆ 油腻大的菜肴     | 油炸食品、烤鳗鱼片                  |
| ◆ 脂肪较多的鱼和肉   |                            |
| ◆ 酸味强烈的食物    | 醋拌凉菜、柑橘类(夏橘、柠檬和菠萝)         |
| ◆ 即使煮也煮不软的食物 | 竹笋、牛蒡、藕、蘑菇、野菜类、茼蒿、墨鱼、章鱼、海藻 |
| ◆ 其他         | 酒类、咖啡、(浓)绿茶、碳酸饮料、香辣调味料等    |

## 7 饱胀感

在治疗过程中，可能会出现以下症状：胃部和腹部有发胀的感觉、胃部感觉不舒畅、吃饭只吃两三口就吃饱了等。

### 患者的烦恼

- 饭后，也为饱胀感而苦恼。
- 饭后的胃部疼痛或痉挛持续不断，改不了吃饭速度快的习惯，为此而担心。
- 腹部发胀，很痛苦。没有食欲。

由于化疗和放疗，胃肠的功能恶化，无法消化，食物不能有效地通过。因此，可能会感到满腹感和饱胀感。

想方设法寻找适合于自己情况的解决办法。例如给餐桌加点变化，不要太在意进食量，能吃的时候就尽量摄取有营养的食物等。

※肠梗阻、腹水等也可能会成为原因。

症状严重的时候，可以向负责医生咨询。

## 想 办 法 的 要 点

- 每次少量，摄取易于消化、蛋白质含量丰富的食品
- 饮食应该以碳水化合物为主
- 不宜食用含脂肪多的食品和易于发生气体的食品等

### 每次少量，摄取易于消化、蛋白质含量丰富的食品

如果腹部总是有发胀感、无法进食，或者稍微吃一点就觉得饱了的话，则应该每次少量，摄取易于消化且蛋白质含量丰富的食品。另外，也可以利用加餐等办法。

胃肠功能下降了，所以，在烹调方法上，也要多动动脑筋，以减轻对胃和肠的负担。例如食品原料的挑选、菜切细碎一些，煮得软一些等等。

#### 烹 调 例

**1** 炖、蒸、焯

**2** 烧烤、爆炒

**3** 油炸

“炖、蒸、焯”  
这种烹调方法最易于消化  
且对胃部的负担较小。  
另外，要把原料切得碎一  
些，在烧烤或爆炒的时候，  
少放点儿食油。



#### 参 考

请一并参考“胃部不快感”（P. 125～）

## 选择一些易于消化且蛋白质含量丰富的食品原料

可以选择一些消化吸收好、少量而高效、能量和蛋白质含量丰富的食品。但是，如果由于饱胀感等症状而无法多量进食的话，则很难摄取到会对胃和肠造成负担的食物量，因此，在食品原料的选择上，没有必要太神经质了。

### 【食品原料例】

- 鸡胸脯肉
- 鲑、鳕鱼、虾、螃蟹、小沙丁鱼、金枪鱼、鱼糕
- 豆腐、荞麦面、麸皮

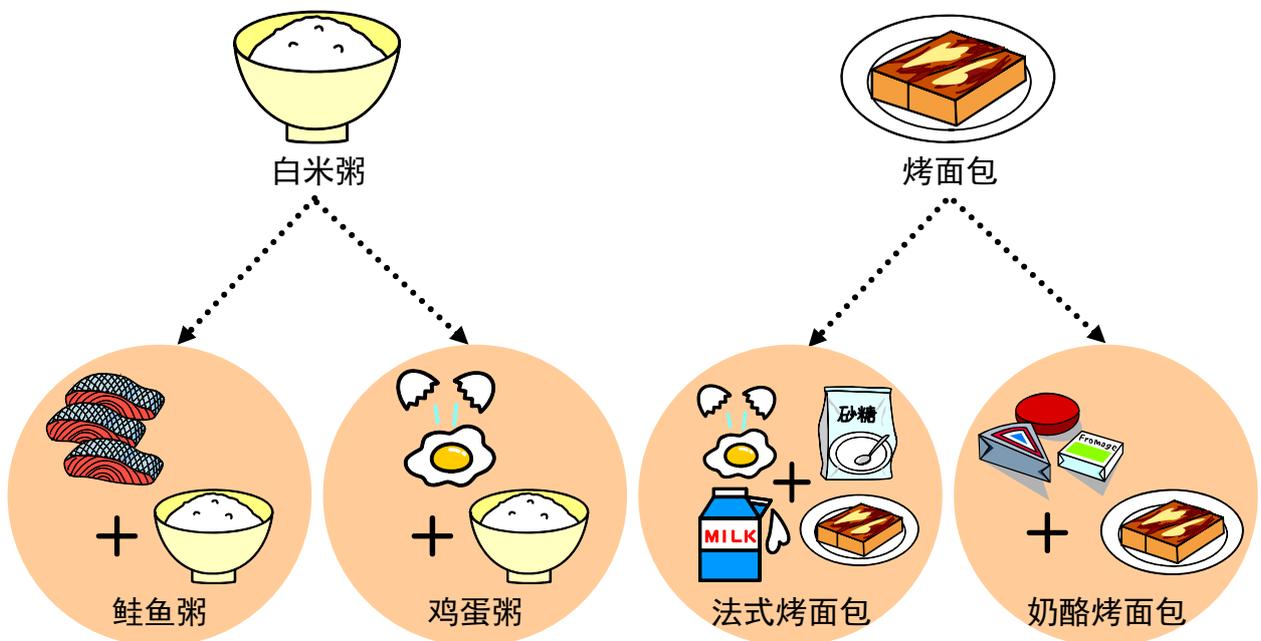
## 怎样才能又好消化，又能摄取蛋白质？

在这里，给您介绍一下又能好消化又能摄取蛋白质的方法。

### 主食

### 比吃白米粥和烤面包更好的方法……

即使在只能吃少量的粥和面包等主食的时候，也不要忘记添加蛋白源。



## 汤菜 饮料

### 通过饮料来摄取蛋白源……

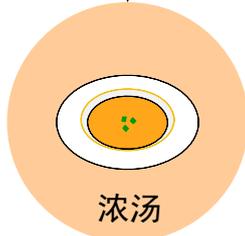
把豆腐和蔬菜、酸奶等优质蛋白质做成汤菜和饮料的话，则可以比较容易地摄取到蛋白质。

高汤(薄海带)



味噌酱汤(豆腐)

清汤



浓汤

咖啡



酸奶饮料

**参考**

另请参考“要点：什么是蛋白质？”(P. 101)。

### 适合于加餐用的零食



冰激凌



水果



布丁



蜂蜜柠檬



蛋糕

### 饮食应该以碳水化合物为主

碳水化合物是身体活动的能源。我们平时经常吃的米饭、面包、意大利面条、乌冬面等食品中含有大量的碳水化合物。另外，这些谷类对胃和肠造成的负担也比较小，是值得推荐的能量源。

即使在碳水化合物含量丰富的食品中，也有一些不宜食用的食品。例如玉米、薯类、豆类、玉米片、红豆、栗子等。  
应该观察身体的情况来决定吃还是不吃。

### 什么是碳水化合物？

#### 是身体活动的能量

在碳水化合物里，有的可以经过人体酵母消化、有的则消化不了。

经过消化吸收而成为能量源的，主要是“糖质”，其最终被分解成为葡萄糖，为各细胞所利用。它与同样是能量源的一类脂质相比，具有速效性的特点。另外，葡萄糖是脑和神经系统等唯一的能量源。摄取后的糖质被消化和分解，作为活动能量被消费。还有一部分作为糖原储藏在肌肉和肝脏里。

如果无法摄取糖质的状况持续的话，则可能会导致以葡萄糖为唯一能量源的脑能量不足，或者造成皮肤粗糙等。另外，为了补充葡萄糖的不足，可能会分解体内的蛋白质来合成葡萄糖，这样对疾病的抵抗力就会下降，人体也容易感到疲劳。

碳水化合物，主要在……

谷类、薯类、水果等中含量丰富。

## 不宜食用含脂肪多的食品、易于发生气体的食品

如果脂肪摄取过多，则消化吸收不了，停滞在肠内而产生气体。另外，牛蒡、薯、豆类等食物纤维含量丰富的食品，虽然对消除便秘有好处，但是也容易产生气体。需要留意。

### 不宜食用的食品

- ◆ 油腻菜肴 油炸食物、烤鳗鱼片
  - ◆ 易于产生气体的食物 甘蓝菜、花椰菜、卷心菜、玉米、青椒、洋葱、豆类、栗子、薯类、蘑菇类、蒜、碳酸饮料、香辣调味料、酒精类、咖啡因饮料、牛奶、口香糖
- 等

## 附加提示 +1

如果心情烦躁或者匆匆忙忙吃饭的话，会吞咽进大量空气。应该动动脑筋，创造一个良好吃饭场所和环境，慢慢地吃饭。

也可以与朋友、家人一起进餐。

另外，在一个人吃饭的时候，有的时候听听广播或者看看电视也是个好办法。



如果身体状况较好，有可能的话，最好在吃饭以前稍微走几步。也许会出现一丁点儿饥饿感。有的时候通过散步和体操等身体活动，可能会带来心情改变、食欲出现、肠活动好转。

在外出困难的时候，不要勉强，也可以在家中稍微活动活动。



## 8 便秘

在治疗过程中，可能会出现无法排便和排气，便很硬，腹部鼓胀疼痛等症状。

### 患者的烦恼

- 由于化疗而便秘，感到苦恼。
- 在化疗之后，因便秘和呕吐而苦恼。
- 由于抗癌药物的使用而引起便秘，真的很痛苦。
- 如果不注意饮食生活的话，很快就会出现便秘。
- 为了控制便秘，必须得饮食生活(多摄取水分、摄取易于消化的食物)，麻烦极了。
- 为腹泻和便秘反复出现而烦恼。
- 在接受抗癌药物点滴的过程中，为便秘引起的痔疮症状、呕吐等而身心烦恼，陷入失眠症。
- 吃不了饭，排便困难，整日忧心忡忡。
- 有便秘，不吃泻药的话就无法排便。
- 由于放疗造成的便秘是最大的苦恼。

是由于治疗的影响而导致的肠本身出现障碍、吃进去的东西难以通过、肠的运动减弱所引起。另外，没有食欲、食物和水分摄取量不足、运动不足和精神压力等也可能会导致便秘。可以在如何促进肠的运动上，想想办法。

※也有可能是肠梗阻所造成的。

在症状严重时，可以向负责医生咨询。

## 想 办 法 的 要 点

- 摄取膳食纤维含量丰富的食品
- 注意补充水分
- 不宜食用高脂肪的食品
- 摄取含乳酸菌的食品

### 摄取膳食纤维含量丰富的食品

膳食纤维可以吸收较多水分，使便柔软，调整排便。另外，通过摄取膳食纤维含量丰富的食物，还可补充维生素和矿物质。胃肠较弱的人，可以把食品煮炖得软一些，吃的时候细嚼慢咽，以减轻胃肠的负担。

以米饭为主食，可以把豆类和蔬菜放进食谱之中。另外，建议少量摄取一些易于在肠内发酵的食物和刺激性食物。

- 大豆易于在肠内发酵，并产生气体对肠管予以刺激。另外，纳豆可以通过杆菌增强肠的功能。
- 薯类是膳食纤维含量丰富、易于在肠内发酵的食品。
- 胡椒和辣椒等少量的香辣调味料可以刺激肠管。
- 醋也有刺激肠的作用，也可以把醋作为调料使用。

即使是萝卜、胡萝卜、白菜心等膳食纤维含量丰富的蔬菜，炖煮时间长，也会变得柔软。

如果可能会对胃造成负担的话，则煮得时间长些后再食用。



## 小 要 点

### 什么是膳食纤维？

#### 具有把肠内有害物质排出到体外的作用

膳食纤维可分为两种，一种是溶于水的“水溶性膳食纤维”，一种是不溶于水的“不溶性膳食纤维”。

水溶性膳食纤维，由于可以减缓糖分的吸收速度，因此可以抑制饭后血糖值的急速上升。不溶性膳食纤维具有把肠内有害物质排出体外的作用。

膳食纤维具有多种功效，是继五大营养成分(蛋白质、类脂质、糖质、维生素、矿物质)之后的“第六营养成分”，因而受到人们的重视。现代日本人的饮食生活有偏重于高蛋白质、高脂肪的倾向，因此，对于日本人来说，膳食纤维可以说是一种不可欠缺的营养成分。

有的人以为膳食纤维对便秘有效而大量摄取，但是，如果摄取过多的话，有可能会引起腹泻，把必要的营养成分都排出体外。所以，重要的是各种食品都要适量而均衡地摄取。

膳食纤维主要在……

蔬菜、谷类、海草类、薯类等中含量丰富。

<膳食纤维含量丰富的食品>

※以常用量为大致标准。

糙米	杂粮	荞麦面	土豆	甘薯	芋头
蒟蒻	大豆	豆腐渣	纳豆	煮豆	红豆
菠菜	甘蓝菜	白菜	胡萝卜	藕	牛蒡
莴苣	南瓜	柿子	香蕉	草莓	苹果
猕猴桃	舞茸	香菇	丛生口蘑	朴蕈	裙带菜
羊栖菜	海带	紫菜	洋粉	黄豆面	芝麻

如果其中有能吃的东西的话，不妨试一试

## 注意补充水分

如果不充分地摄取水分的话，则便会变硬而造成便秘。因此，需要注意不要造成水分不足。除了进餐之外，也要多注意补充水分，频繁地喝点儿茶水等。

早上一起来就喝一杯冷水或者牛奶，不但能够补充水分，还可以刺激消化管，促使产生便意。

另外，在每一餐的菜谱里，加进一些汤或者味噌汤等汤菜，也可以在加餐中加入酸奶、奶昔、果汁(热柠檬水、西梅汁等)。

注)正在服用易瑞沙(IRESSA)的话，不宜饮用葡萄柚果汁。

有人认为：牛奶成分之一的乳糖可以促进肠的运动，对便秘有效。  
但是，也有的人体质上则相反会导致腹泻。  
注意不要喝得过多，也不要过凉。



## 不宜食用高脂肪的食品

脂肪具有使便柔软、使肠管内的滑行顺畅的作用。由脂肪分解而成的脂肪酸可以刺激肠壁，是一种适合于便秘的食物原料。

但是，由于肉类几乎不含有膳食纤维，所以，如果饮食生活以肉类为主的话，肠的功能则会变得迟钝。

在号称三大营养成分的碳水化合物、蛋白质、脂肪之中，油能够最高效率且有效果地供给能量。其中，植物油含有丰富的体内无法合成的必需脂肪酸和对体内有用的脂肪酸，可以在饭菜中加进适量的植物油。

市场上销售有各种植物油，例如菜子油(Canola油)、芝麻油、红花油、棉籽油、玉米油、葵花子油、橄榄油等，可以根据烹调需要分别使用。

## 摄取含乳酸菌的食品

乳酸菌在肠内生产乳酸和醋酸。乳酸和醋酸通过刺激肠管、激活肠的蠕动运动，可以防止便秘。同时乳酸和醋酸还具有抑制大肠菌的有害菌(恶性菌)的发生、改善肠内环境的作用。

可以比较容易地摄取含乳酸菌的食品有酸奶和乳酸菌饮料、咸菜等。

由于酸奶里除了乳酸菌还富含钙，可以补充钙。建议加入自己喜欢的水果和果酱等，作为加餐食用。

乳酸菌在米糠酱菜里的“米糠”中也有丰富的含量。咸菜等植物性乳酸菌食品还可摄取膳食纤维。在调味料中，味噌酱含有丰富的乳酸菌。可以把动物性乳酸菌食品与植物性乳酸菌食品组合起来加进饭菜之中，由此，营养方面的均衡也可以得到改善。



## 附加提示 +1

便秘在很大程度上还受运动不足、饮食生活的无规则、精神方面压力的影响。在平时就应该注意养成在早餐后一定的时间上厕所的习惯和做广播体操和散步等轻微的身体活动，以避免便秘。

另外，在睡觉之前或者坐在便座上的时候，按摩腹部也很有效果。

### 腹部按摩

按摩腹部可以激活肠的活动。

#### <按摩方法>

- ① 仰躺。
- ② 在肚脐周围按顺时针方向，用双手慢慢地画圆，按摩 20 次至 30 次左右。



## 小信息

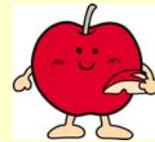
### 调整肠的功能

#### 苹果

苹果含有丰富的食物纤维的果胶，可以使肠内细菌的乳酸菌增殖。溶于水后化则化为果冻状的帷幕，具有保护肠壁的作用，可以调整肠内环境。

另外，在大便软的时候，可以吸收水分，使大便成形，抑制肠内恶性菌的增殖，增加良性菌。

果胶具有即使捣碎成泥也不会改变效果，耐热的特点。



#### 酸奶

酸奶中所含有的双歧杆菌是乳酸菌的一种，有增加良性菌、减少恶性菌的作用。有人认为：由于它能够保护肠的健康、激活新陈代谢，所以有防止老化的效果。另外，双歧杆菌具有近似于食物纤维的调整肠胃作用。据说还对便秘、腹泻等有效果。

另外，酸奶中还含有钙，与蛋白质或者乳酸结合在一起易于被吸收。据说由乳酸菌分解而成的酸奶蛋白质，已经转化成为肽或者氨基酸，因此，可以比较容易地消化吸收。



## 9 腹泻

在治疗过程中，可能会出现下述症状：吃了饭马上就腹泻，由于腹泻而消耗体力，排便前后腹部疼痛，肚子咕咕作响等。

### 患者的烦恼

- 由于反复腹泻和便秘，只能进食很少的一点等而感到苦恼。
- 反复地出现腹泻和便秘，为饮食的调整费尽了心思。
- 由于化疗和放疗的副作用，随着治疗次数的增加，腹泻、恶心、呕吐、食欲不振等越来越严重。衰弱状态持续了3个月。
- 由于抗癌药物而导致腹泻和体重减少。很担心能不能恢复身体。
- 为持续的腹泻而痛苦。
- 饭后腹泻。
- 为伴随有腹痛的剧烈腹泻而苦恼。
- 由于放疗而造成的腹泻很严重。
- 持续腹泻，过了很长时间，身体才有好转。
- 由于腹泻，进食的种类和外出吃饭受到限制，为此而苦恼。

在化疗过程中，消化管粘膜可能会受到损害而造成腹泻。即使是腹部和骨盆内的放疗，也可能会发生同样的情况。另外，肠活动不稳定，腹泻和便秘会反复发生。应该留意脱水和体重下降，寻找适合于自己情况的解决办法。

## 想 办 法 的 要 点

- 充分摄取接近于室温温度的水分和钾
- 注意摄取低脂肪又蛋白质含量丰富的食品

### 充分摄取接近室温温度的水分和钾

有腹泻症状的时候，容易引起脱水症状。另外，由于腹泻，钾也与水分一起被排出体外。出现钾不足可能会使人感到全身无力。

应该积极地摄取水分和电解质(运动饮料等)

- 应该比平时多摄取水分(每天水杯 8~10 杯)

由于过热或过冷的饮料可能会激活肠的活动，所以，应该饮用接近于室温温度的饮料。



不会由于大量摄取水分而导致腹泻加重。  
为了补充由于腹泻而造成身体失去的水分，需要多摄取一些。

### 选择饮料

- 应该比平时多摄取水分(每天水杯 8~10 杯)。不仅要喝水和茶，还应该喝一些含电解质的运动饮料等。
- 运动饮料饮用的时候，要少量多次，接近于常温。
- 运动饮料，如果稀释到原有浓度的 1 / 2 的话，则更易于吸收，也不容易引起呕吐。
- 牛奶和橘子等柑橘类的果汁容易诱发腹泻和呕吐，所以，不宜饮用。
- 建议您可以利用一些水果果冻以及果冻类的营养辅助食品等。

注) 如果正在服用易瑞沙 (IRESSA) 的话，则不宜饮用葡萄柚果汁。

参考

请参考“资料 3：营养辅助食品” (P. 160)。

## 小 要 点

### 什么是钾？

钾是一种重要的矿物质。要保持神经和肌肉的正常功能，需要矿物质钾

钾有辅助肌肉能量代谢的作用，还与肌肉收缩以及心肌正常活动有密切的关系。

另外，钾具有排泄钠的作用，还有抑制高血压和血管意外、稳定心律的效果。如果钾不足的话，就会出现下述症状：高血压、低血糖、糖尿病、神经障碍、精神障碍、脉律不齐、精神压力的增加、臂力降低、消化不良、食欲不振、皮肤粗糙、浮肿等。这是因为钾在维持细胞内外矿物质平衡等时能发挥重要的作用。

如果钾增加的话，水分从血液移动至细胞内，其结果使血压下降。另外，如果钾减少的话，会发生相反的作用而导致血压升高。不是只有减少吃盐、过远离盐分的生活才是应对高血压的办法。当然，并不是只要摄取了钾就什么都行了，重要的是要均衡地摄取矿物质。

钾主要在……

薯、豆、海草、蔬菜、水果 等中含量丰富。

<钾含量丰富的食品>

※以常用量为大致标准。

山药	甘薯	花生	大豆	毛豆
菠菜	裙带菜	羊栖菜	鲣鱼	花柏
金枪鱼	牛里脊肉	柿饼	葡萄干	香蕉
甜瓜				

## 注意摄取低脂肪且蛋白质含量丰富的食品

油腻的菜肴或者含糖分多的菜肴、点心等会增加肠道的负担，而含膳食纤维多的蔬菜又会激活肠的蠕动活动，这些都有可能使症状恶化，所以，不宜食用。应该注意低脂肪和摄取蛋白质。

## 低脂肪且蛋白质含量丰富的食物材料



鸡蛋(1天1个)



豆腐



鸡肉



鱼肉山芋饼



白肉鱼

## 不宜食用的食物

- ◆纤维多而硬的食物 牛蒡、藕
- ◆油腻的菜肴 油炸食物、烤鳗鱼片
- ◆容易在肠内发酵的食物 口香糖、豆类、卷心菜、甘薯、栗子
- ◆刺激性食物 香辣调味料、酒类、碳酸饮料、咖啡因饮料等

## 附加提示 +1

- 当治疗开始以后，应该对腹泻的状态、大便的颜色、硬度、次数、腹痛等具体的症状和饮食情况做记录。这样可以作为下一次的参考，例如，“上一次，吃了这东西以后腹泻就停止了，这一次也试一试吧”、“该度过痛苦的难关了”等等。另外，在向医生和护士说明自己情况和症状时也是有用的。
- 不要把每天吃饭规定为3餐，可以减少每次吃饭的饭量，增加吃饭的次数，在身体状况较好的时候，能吃就吃。
- 还建议您：暖热腹部。

# 10

## 呼吸困难和张口障碍

コメント [m1]: 呼吸困難・開口障害の文字確認

在治疗过程中，可能会出现下述症状：吃饭的时候喘不上气、口内干渴吃东西困难、张口时疼痛等。

### 患者的烦恼

- 嘴不能完全张开。
- 呼吸困难。
- 当体力方面超过自己极限的时候，出现头疼和气喘、恶心等，精神方面处于不安状态。
- 有许多烦恼，例如嘴不能完全张开、牙齿掉了以后辅助器械的问题、食物上受限制、不能吃硬的东西等。
- 有时候由于食物和饭菜残渣呛在气管里或者堵塞在嗓子里，而不停地咳嗽，非常痛苦，甚至还导致呼吸困难。

呼吸困难是由于治疗使肺组织受到了损害等引起的。  
张口障碍是由于口内炎症等而造成咀嚼和张口障碍而引起的。  
在食品的形状和大小上多想些办法，寻找适合于自己情况的解决办法。

## 想 办 法 的 要 点

- 想办法把东西做得易于嚼烂和吞咽
- 补充水分

### 想办法把东西做得易于嚼烂和吞咽

如果嚼烂和吞咽困难的话，需要想些办法，尽快让这些动作能轻松一点儿。

### 把水分多又柔软、口感较好的食物做成果冻状

#### 果冻状



对于水分多又松散食物，可以用明胶做成果冻状，这样则会易于食用。

什锦洋粉看起来很不错，但用嘴一咬就散了，容易误吞，应该注意。

#### 浇汁和勾芡



液体或在口中松散不成形的食物，容易呛着。可以使用淀粉、葛粉、增粘剂等浇汁做成浓汤状或酸奶状、果酱状等，这样则比较易于食用。

另外，也可以勾芡或者加入奶油沙司。

- 如果浇汁或者勾芡的话，则可以较长时间保温。  
优点是吃起来热乎而且好吃，但是，注意不要烫伤。
- 咽下辅助食品的“增粘剂”，只需要添加到材料里搅拌一下即可，做成浇汁很简单。

#### 参考

请参考“资料3：营养辅助食品”（P.160）。

## 使用果汁机



即使是硬的东西和含纤维多的东西，只要使用果汁机，也可以使其易于食用。如果一起放进去些芋头之类有粘性的东西，则更容易上汁。

## 利用油分

适量的油分是必要。  
如果用蛋黄酱搅拌一下的话，则会易于食用。

## 利用鸡蛋



可以做成布丁、茶碗蒸、蛋豆腐等。

## 调味清淡一些

如果味道太浓的话，会容易呛着。特别是酸味和醋太冲的话，容易呛着。可以用 DASHI 汤等加以稀释。

## 在食品的形状和大小上想想办法

可以做得小一些，使其易于食用。但是，如果切得过于细碎的话，则容易呛着。可以一口可以吃下的大小，或者浇汁勾芡一下。

### 易于吞咽的食物

- 软的食物
- 性质均一的食物
- 可以口中保持形状吃下去的食物
- 表面光滑的食物

### 难以吞咽的食物

- 硬的食物
- 能稀散的液体
- 水分和固体物质混杂在一起的食物
- 在口中松散不成形的食物
- 在口中易于沾着的食物

## 补充水分

当口中干渴，痰快要堵塞住的时候，就需要补充水分。但是，像水那样稀散的液体也有可能呛着，所以，需要以正确的方法摄取。

- 如果大量饮用的话，会呛着，所以，可以少量多次地饮用。
- 饭菜也应该添加一些茶泡饭和汤菜等。
- 甜的食物、太咸的食物，反而会使口干舌燥。汤菜要调味调得清淡一些，不宜饮用果汁和葛粉汤、清凉饮料水类的甜饮料。
- 饮用困难的时候，可以做成一口大小的冰片含在嘴里，也可以做成奶油或奶昔状。

注) 如果正在服用易瑞沙 (IRESSA) 的话，则不宜饮用葡萄柚果汁。

## 附加提示 +1

### 吃饭的餐具

可以使用汤匙、吸管等容易进食的餐具，多想些办法。



参考

另应该参考“关于自助餐具(进餐辅助餐具)”(P. 40)。

### 环境

为了减少对呼吸的刺激，还应该注意周围的环境。例如防止干燥、注意清洁不使尘土飞扬，通风换气等。



# 11 白血球减少

即使白血球减少了，自己也不会感觉出什么症状。

但是，身体处于一种容易被细菌等感染的状态。如果引发感染的话，就会出现这种感染症的症状。

## 患者的烦恼

- 由于抗癌药物的使用，出现口内炎症、反胃等，同时白血球也有减少，连脚尖都感觉有脉搏跳动。
- 由于抗癌药物的使用引起白血球减少和身体的倦乏，为此而苦恼。担心因抗癌药物而免疫力下降，身体可能会抵抗不了疾病。
- 由于抗癌药物的使用而白血球减少，为副作用而苦恼。
- 由于抗癌药物的副作用，身体难受。听到有关白血球减少导致感染症的情况，很担心。
- 由于抗癌药物的副作用而导致白血球减少，每天都有要去医院看病或注射，身心都感到疲惫。
- 由于无法通过进食摄取营养，害怕和担心免疫力和治愈力降低。

白血球是由骨髓制造的，白血球具有保护身体不受感染的作用。好中球是白血球的一种，起着防止细菌感染的作用。

如果使用抗癌药物或者涉及到骨髓的放疗的话，骨髓中的白血球由于受到损害而减少，可能会陷入容易感染疾病等的状态。

应该注意生活习惯等。

※关于白血球的减少，可以向负责医生咨询。

※只要白血球(好中球)没有极端减少的话，则按照平常的卫生管理处理即可。

## 养成洗手、漱口、刷牙的习惯

一旦发生感染的话，则治疗需要很长时间，因此，预防感染是非常重要的。手和口内充满着杂菌。应该好好儿洗手和漱口。



- 应该用肥皂洗手。  
让肥皂充分起泡沫，清洗手背、手掌、拇指、手指根、手指间缝隙、指甲缝隙、手腕，充分用水冲洗。



- 漱口的基本方法是咕嘟咕嘟和哈拉哈拉。
  - ① 首先把水含在嘴里，用力咕嘟咕嘟地漱口。
  - ② 然后，哈拉哈拉地漱喉咙。漱口的时候，一定要让水和药物到达喉咙的深处。①和②重复 2~3 次。
- 刷牙的时候，注意不要触伤口腔内部。应该掌握正确的刷牙方法。

## 注意卫生管理

### 做饭的时候

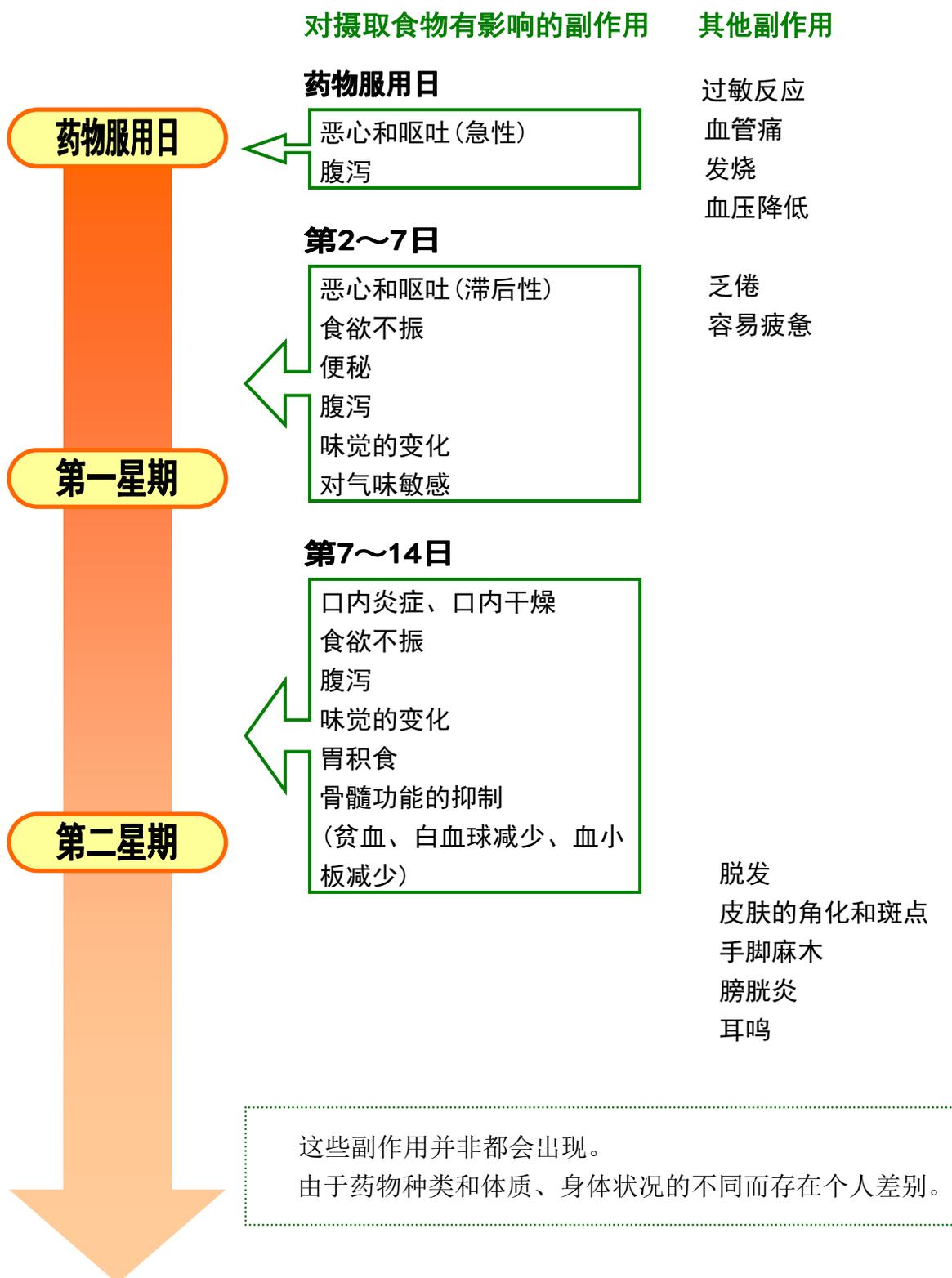
- 在做饭以前，一定要用肥皂洗手。
- 食品原料也一样，凡是能清洗的一定要用水好好儿清洗，并充分加热。
- 菜刀和案板，或者每次使用时清洗，或者多准备几套，分成肉类用和鱼类用等。使用完以后，浇上开水，并充分干燥。
- 抹布和毛巾也要保持清洁。
- 特别是肉和鱼容易腐烂，所以，应该尽量及早地吃掉。  
(根据治疗的种类和结果的不同，有的情况可能不宜食用生水和生食物。如果被负责医生告知不宜食用生食物的话，应该服从医嘱。)



# 参 考 资 料

## 化疗的副作用及其出现时期

令人担心的副作用也会渐渐得以缓和，所以，我们应该正确理解，正确处置。另外，近来对副作用的处置已经有了很大的进步，所以，可以放心地接受治疗。



## 治疗中的饮食生活

首先，充分了解随着治疗而出现的身体状况的变化是很重要的。虽说由于治疗开始前和治疗时候的身体状况多少会有变化，但是，同一患者在进行同样治疗的情况下，一般来说，同样的副作用也会在同样的时期出现。

要想了解身体状况的变化，其中一个方法就是记笔记和日记(记录)。

<记录例子>

星期		第 1 星期					第 2 星期		
月/日		9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	...	9/26	9/27
化疗经过		给药	第 1 日	第 2 日	第 3 日	第 4 日	...	第 7 日	第 8 日
药的服用		○	○			○	...		
副作用	食欲不振			○	○		...		
	恶心和呕吐		○	◎			...		
	便秘					○	...		
	腹泻						...		
	其他			头疼			...		
笔记		第 1 疗程	服用了止 恶心药	恶心难 以忍受	吃了苹果	服用了 泻药		想吃咖 喱饭	吃了两 顿

不勉强

一点儿一点儿地，努力地吃。

在笔记栏里，可以记录下“这种方法比较好”、“吃饭情况”等。

<例子>

从第 7 天起，有一些东西开始想吃一点儿了

鸡蛋菜肴，煎鸡蛋不行，但炒鸡蛋能接受等

从自己觉得“如果是××的话，好像能吃”、“稍微吃一点儿试试”的时期开始，就应该一点儿一点儿地、努力地吃。

记住这一时期，作为下次治疗时的参考。

如果按这样记录下去的话，可以作为第 2 次以后治疗的参考。

## 治疗后的饮食生活

治疗后是恢复体力和维持健康的时期。在这个时期里，适当的营养和运动十分重要。可以活动活动身体，能吃什么就吃什么。

## 浓流食(平衡营养饮料)

商品名称	味道	内容量	能量	能量	蛋白质	类脂质	Zn	渗透压	特点 (强化)
		毫升/瓶	千卡/瓶	千卡/毫升	g/本	%	毫克/瓶	mOsm/l	
Terumeal Mini α	草莓	125	200	1.6	7.3	33.8	2.4	450	高能量 2.0千卡/毫升 α型: (微)
Terumeal Mini α	抹茶	125	200	1.6	7.3	33.8	2.4	400	
Terumeal Mini	咖啡	125	200	1.6	7.3	33.8	0.6	360	
Terumeal Mini	麦茶	125	200	1.6	7.3	33.8	0.6	360	
Terumeal Mini	玉米汤	125	200	1.6	7.3	33.8	0.6	400	
Terumeal Mini	香蕉	125	200	1.6	7.3	33.8	0.6	360	
Terumeal α 2.0	草莓	200	400	2.0	14.5	33.8	2.8	480	
Terumeal α 2.0	香草	200	400	2.0	14.5	33.8	2.8	450	
Terumeal 2.0	草莓	200	400	2.0	14.5	33.8	1.2	450	
Terumeal 2.0	香草	200	400	2.0	14.5	33.8	1.2	450	
Terumeal f	可可茶	200	200	1.0	10.0	19.8	0.4	350	类黄碱素 (F)
Terumeal f	酸奶	200	200	1.0	10.0	19.8	0.4	350	
Renawall A	可可茶	125	200	1.6	0.8	40.1	0.05	390	低蛋白、低磷、 低钾
Renawall A	什锦水果	125	200	1.6	0.8	40.1	0.05	390	
Renawall 3	咖啡	125	200	1.6	3.0	40.1	0.06	340	低蛋白、低磷、 低钾
Renawall 3	原味	125	200	1.6	3.0	40.1	0.06	340	
Grancare	甜瓜	125	200	1.6	5.0	23.9	3.0	510	维生素B1
Grancare	牛奶奶昔	125	200	1.6	5.0	23.9	3.0	480	
Tapion		200	200	1.0	8	40.5	2	250	类脂质和糖质调整
F2 α	抹茶	200	200	1.0	10	19.8	2	370	
F2 α	什锦水果	200	200	1.0	10	19.8	2	370	
Immun		200	250	1.25	13.2	27.4	3	350	精氨酸、谷酰胺
F2 α 袋装 300千卡		300	300	1.0	15	19.8	3	380	软袋装
F2 α 袋装 400千卡		400	400	1.0	20	19.8	4	380	
流食A		200	208	1.04	10.2	23.4	1.02	496	
流食C		200	204	1.02	10.6	21.2	0.724	405	
NT-3		200	206	1.03	9.2	21.8	0.96	276	
NT-5		200	214	1.07	10.2	22.7	3.7	470	
SERUTHI	玉米汤	200	212	1.06	7.0	23.8	0.54	380	风味齐全的汤型
SERUTHI	胡萝卜汤	200	204	1.02	6.4	25.6	0.44	430	
SERUTHI	南瓜汤	200	210	1.05	7.0	29.1	0.46	520	
SERUTHI	奶油鸡肉汤	200	220	1.1	8.4	22.9	0.4	472	
SERUTHI	蛤蜊浓汤	200	220	1.1	7.6	22.9	0.4	501	
SERUTHI	意大利蔬菜面条汤	200	208	1.04	8.6	23.4	-	438	
Hipiar	咖啡	135	215	1.59	9.0	32.7	4.06	607	维生素 低聚糖 (F) (微)
Hipiar	栗子	135	214	1.59	9.0	32.8	4.17	656	
Hipiar	可可茶	135	215	1.59	9.1	32.2	4.07	632	
Hipiar	草莓	135	217	1.61	9.1	32.4	4.04	610	
Hipiar	香蕉	135	217	1.61	9.1	32.4	4.04	599	
Hipiar	甜瓜	135	217	1.61	9.1	32.4	4.04	586	
MA-7		200	200	1.0	6.4	28.8	0.6	370	
游! MA-8	原味	200	200	1.0	8.0	27.0	0.3	280	
MA-8	原味	200	200	1.0	8.0	27.0	0.2	280	

(微): 锌以外的微量元素(铜、硒、锰等) (F): 食物纤维强化 (ω3): ω3类脂肪酸强化

# 浓流食(平衡营养饮料)

资料

商品名称	味道	含量	能量	能量	蛋白质	类脂质	Zn	渗透压	特点 (强化)	
		毫升/瓶	千卡/瓶	千卡/毫升	g/本	%	毫克/瓶	mOsm/l		
游! E-3		200	200	1.0	10.0	19.8	0.4	300	ⓕ	
E-3	香蕉风味	200	200	1.0	10.0	19.8	0.4	300		
PN-Hi		200	200	1.0	10.0	18.0	0.4	320	蛋白、Na	
GZ-Hi	小豆风味	200	200	1.0	10.0	19.8	2.2	380	ⓕ(微) DHA	
GZ-1.5		200	300	1.5	12.0	27.0	2.1	350		
游! GZ-1.5		200	300	1.5	12.0	27.0	2.1	350		
E-1		200	200	1.0	9.0	20.7	0.2	250		
GZPOTI 200	原味	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
GZPOTI 200	咖啡	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
GZPOTI 200	草莓	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
GZPOTI 200	抹茶	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
GZPOTI 200	小豆	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
GZPOTI 200	玉蜀黍	125	200	1.6	7.5	25.2	1.4	440		
HEPAS		200	200	1.0	8.0	27.0	2.4	570	肝不全用	
E-4 300千卡		300	300	1.0	13.5	20.7	0.6	250	一次性袋装	
E-4 400千卡		400	400	1.0	18.0	20.7	0.8	250		
E-6 300千卡		300	300	1.0	13.5	20.7	3	290		
E-6 400千卡		400	400	1.0	18.0	20.7	4	290		
E-6 1.5 300千卡		200	300	1.5	12.0	27.0	3	460		
E-6 1.5 400千卡		267	400	1.5	16.0	27.0	4	460		
E-6 II 300千卡		300	300	1.0	13.5	20.7	3	290		
E-6 II 400千卡		400	400	1.0	18.0	20.7	4	290		
E-6 II 1.5 300千卡		200	300	1.5	12.0	27.0	3	460		
E-6 II 1.5 400千卡		267	400	1.5	16.0	27.0	4	460		
E-7-S 300千卡		300	300	1.0	15.0	18.0	3	340		
E-7-S 400千卡		400	400	1.0	20.0	18.0	4	340		
Maibalance 200	香草	200	200	1.0	8.0	25.2	0.92	340		洋蘑菇精配合
Maibalance 200HPZ		200	200	1.0	10.0	22.5	2	420		
Maibalance 200ZCS	芝麻风味	200	200	1.0	8.0	25.2	1.6	340	200ZCS: (微)	
INSLOW		250	250	1.0	12.5	29.9	2.0	500	糖质成分调整	
Fibren YH	酸奶水果	250	250	1.0	10.0	25.2	2.5	700		
Renaren Pro1.0		250	400	1.6	4.0	25.2	3	720	蛋白调整	
Renaren Pro3.5		250	400	1.6	14.0	25.2	3	630		
Maibalance 1.5ZCS		200	300	1.5	12.0	25.2	2.4	590	软袋装	
Maibalance 300千卡		300	300	1.0	12.0	25.2	1.38	340		
Maibalance 400千卡		400	400	1.0	16.0	25.2	1.84	340		
Calorie Mate	牛奶咖啡	200	200	1.0	10	19.8		570		
Calorie Mate	咖啡	200	200	1.0	6.7	19.8		570		
Calorie Mate	可可茶	200	200	1.0	7	19.8		630		
HINEX袋装		400	400	1.0	20.0	#####	6	380	袋装型	
HINEX-E袋装		300	300	1.0	15.0	20.1	6	420		
ANOM		200	200	1.0	10.0	25.2	3	400		

(微): 锌以外的微量元素(铜、硒、锰等)    ⓕ: 食物纤维强化    ⓐ3: ω3类脂肪酸强化

## 浓流食(平衡营养饮料)

商品名称	味道	内容量	能量	能量	蛋白质	类脂质	Zn	渗透压	特点 (强化)
		毫升/瓶	千卡/瓶	千卡/毫升	g/本	%	毫克/瓶	mOsm/l	
Eneplus		200	300	1.5	12.0	45.0	0.71	450	
Procure-Z	香蕉	125	200	1.6	10.0	19.8	7.1	719	高蛋白 铁
Procure-Z	草莓	125	200	1.6	10.0	19.8	7.1	719	
Isocal-Plus	香草	200	300	1.5	11.25	41.4	0.6	402	(微)
Isocal 2K	牛奶	200	400	2.0	12	38.3	0.55	460	高能量
Isocal RTU		200	200	1.0	6.6	37.8	0.32	242	
Glucerna		250	255	1.02	10.4	49.1	-	355	类脂质、糖质调整
Pulmocare		250	375	1.5	15.6	55.2	-	384	类脂质、糖质调整
Jevity		500	500	1.0	20	29.5	-	249	水溶·不溶性(F)
Enrich		250	250	1.0	8.8	31.7	-	360	
MEDIF氨基加强	原味	125	200	1.6	10.0	33.8	3	830~840	支链氨基酸 高蛋白
MEDIF氨基加强	香蕉	125	200	1.6	10.0	33.8	3	830~840	
MEDIF氨基加强	黑芝麻	125	200	1.6	10.0	33.8	2	750~760	
MEDIF氨基加强	红茶	125	200	1.6	10.0	33.8	3	830~840	
MEDIF		200	200	1.0	9.0	25.2	1.4	380	
IMPACT		250	253	1.012	14	24.9	1.68	390	(ω3)、精氨酸等
PEMVest		200	200	1.0	11	25.2	3.6	430	高蛋白、(ω3)
MEDIF袋装 300千卡		300	300	1.0	13.5	25.2	2.4	340	软包装
MEDIF袋装 400千卡		400	400	1.0	18	25.2	3.2	340	
Liferon 6	草莓	200	200	1.0	10	25.2	2.4	360	低聚果糖 (微)
Liferon 6	咖啡	200	200	1.0	10	25.2	2.4	360	
Liferon 6	酸奶	200	200	1.0	10	25.2	2.4	360	
Liferon QL		125	200	1.6	8	44.1	2.8	470	QL : 辅酶素Q10
Liferon L		200	200	1.0	8	25.2	0.38	300	
Liferon PZ		200	200	1.0	10	25.2	1.2	360	
Liferon6 袋装 300千卡		300	300	1.0	15	25.2	4.1	350	软包装
Liferon6 袋装 400千卡		400	400	1.0	20	25.2	5.5	350	
Sanet SA		200	200	1.0	11	20.0	2.8	309	Carnitine
Sanet N3		200	200	1.0	8	23.0	2	281	
Sanet GP		200	200	1.0	11	23.4	2	403	谷酰胺
Sanet A		200	200	1.0	9.4	15.3	3.7	329	
Recovery SOY		200	200	1.0	9	22.5	2.4	350	(大豆低聚糖) F
Sanet-N3 300千卡		300	300	1.0	12	23.0	3	281	
Sanet-N3 400千卡		400	400	1.0	16	23.0	4	281	
Sanet 1.5		200	300	1.5	12	37.2	1.03	380	
Sanet 2.0		200	400	2	16	#####	5.6	537	
Recovery Mini	咖啡	125	200	1.6	8	33.8	3	550	
Recovery Mini	香蕉	125	200	1.6	8	33.8	3	550	
Recovery Mini	黄豆面	125	200	1.6	8	33.8	3	550	
Recovery Mini	芒果	125	200	1.6	8	#####	3	550	
Recovery Mini	奶茶	125	200	1.6	8	#####	3	550	

(微): 锌以外的微量元素(铜、硒、锰等) (F): 膳食纤维强化 (ω3): ω3类脂肪酸强化

※1 KISSEI药品工业株式会社 ※2 日清SCIENCE株式会社 ※3 MEAT JOHNSON ※4 Abbott Japan

# 浓流食(平衡营养饮料)

资料

商品名称	味道	内容量	能量	能量	蛋白质	类脂质	Zn	渗透压	特点 (强化)
		毫升/瓶	千卡/瓶	千卡/毫升	g/本	%	毫克/瓶	mOsm/l	
CalorieanL 200		200	200	1.0	7.8	25.2	0.44	360	
CalorieanL 300		200	300	1.5	13	22.5	0.9	510	EPA、DHA等
CalorieanL 200MCZ		200	200	1.0	7.8	25.2	1.2	390	⑥
Caloriean-S500		500	500	1.0	27.5	24.1	5.4	480	
L-2		200	203	1.02	8.0	24.8	0.3	330	
L-3 Fibers		200	200	1.0	9.0	19.8	0.56	380	ⓕ
L-4 高能量		200	300	1.5	12.0	24.0	0.5	690	
L-5		200	200	1.0	8.1	23.0	0.6	380	
L-6PM Plus		200	200	1.0	10.5	22.1	1.7	410	
L-8		200	300	1.5	12.0	24.3	3.6	600	
L-7 TER 300千卡		300	300	1.0	13.5	21.6	2.55	380	
L-7 TER 400千卡		400	400	1.0	18	21.6	3.4	380	
笑颜俱乐部	甘夏	125	200	1.6	8.0	31.5	0.4	590	
笑颜俱乐部	香蕉	125	200	1.6	8.0	31.5	0.4	590	
笑颜俱乐部	咖啡	125	200	1.6	8.0	31.5	0.4	590	
笑颜俱乐部	草莓	125	200	1.6	8	31.5	0.4	590	
笑颜俱乐部	芒果	125	200	1.6	8	31.5	0.4	590	
K-3S α 300千卡		300	300	1.0	11.4	24.3	2.7	360	
K-3S α 400千卡		400	400	1.0	15.2	24.3	3.6	360	
K-4S 300千卡		300	300	1.0	13.5	24.3	3.3	380	
K-4S 400千卡		400	400	1.0	18	24.3	4.4	380	
K-3S 300千卡		300	300	1.0	11.1	32.4	0.93	340	
K-3S 400千卡		400	400	1.0	14.8	32.4	1.24	340	
K-4SP 300千卡		300	300	1.0	13.5	24.3	2.7	380	袋装型
K-4SP 400千卡		400	400	1.0	18	24.3	3.6	380	
浓流食		125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
浓流食	草莓	125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
浓流食	咖啡	125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
浓流食	香蕉	125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
浓流食	红茶	125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
浓流食	年糕小豆汤	125	200	1.6	7.5	33.8	1.1	950	
NEWK-2S 300千卡		300	300	1.0	10.5	29.7	0.75	300	
NEWK-2S 400千卡		400	400	1.0	14	29.7	1	300	
Liquid Diet K-4A		200	200	1.0	9.0	23.4	2.2	380	透明质酸
Hyalo Care	什锦水果	125	200	1.6	7.5	33.8	7.5		透明质酸混合
Hyalo Care	樱叶饼	125	200	1.6	7.5	#####	7.5		
Hyalo Care	甜瓜	125	200	1.6	7.5	#####	7.5		

⑥：锌以外的微量元素(铜、硒、锰等) ⓕ：食物纤维强化 ω3：ω3类脂肪酸强化

如果不知道浓流食和营养辅助食品等的购买地点的话，可以向医院的管理营养师咨询，请他们告诉您。或者，向日本全国医院用食品原料批发业共同组合询问，他们会告诉您所在地的经办商店等。

日本全国医院用食品原料批发业共同组合 电话：03-3219-

7471

厂商

泰尔茂 (TERUMO)

OKUNOS

CLINICO

厂商
C L I N I C O
明治乳业
大冢制药

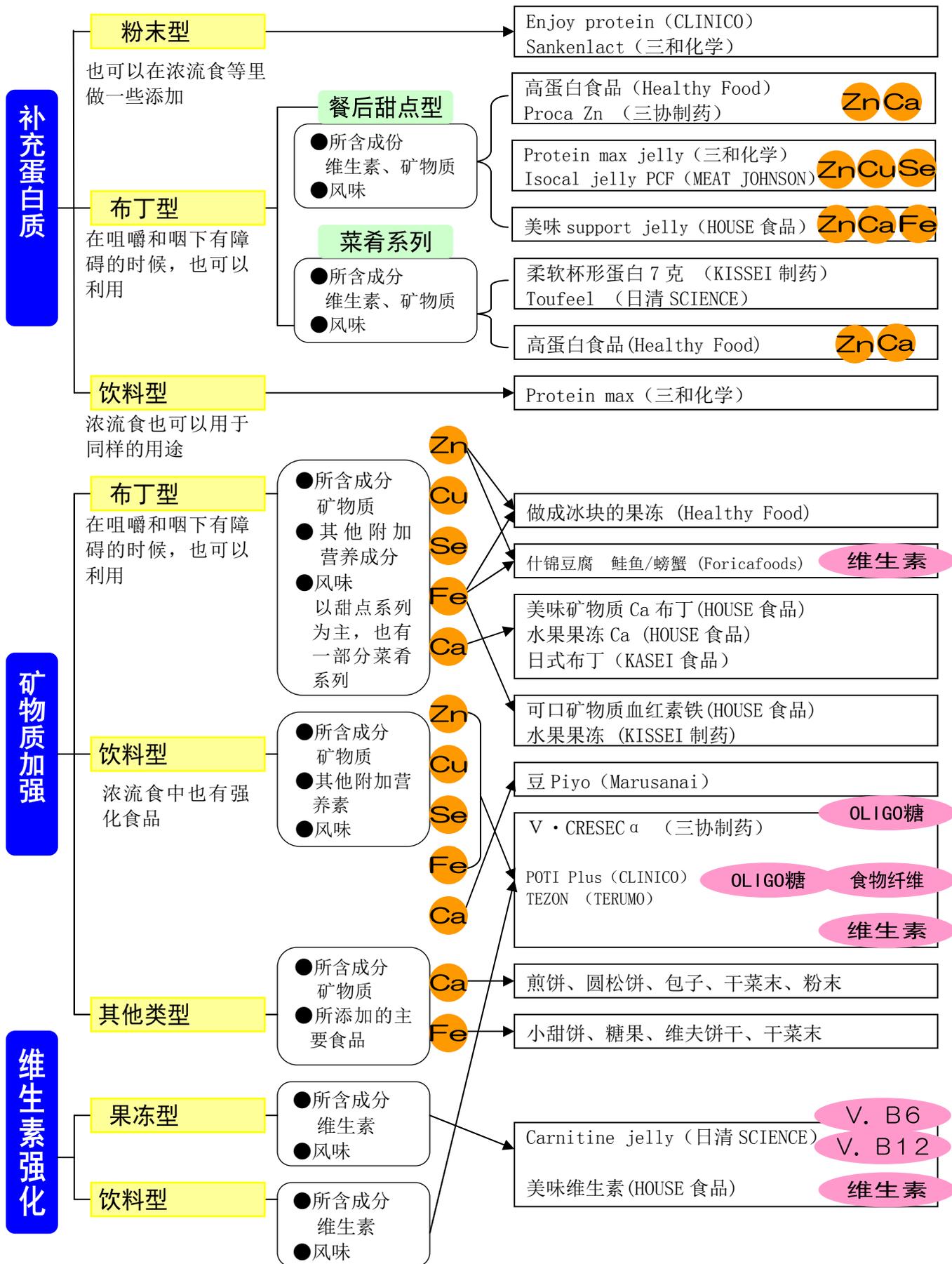
厂商
※1
※2
※3
※4
味之素 P H A R M A
日研化学
三和化学

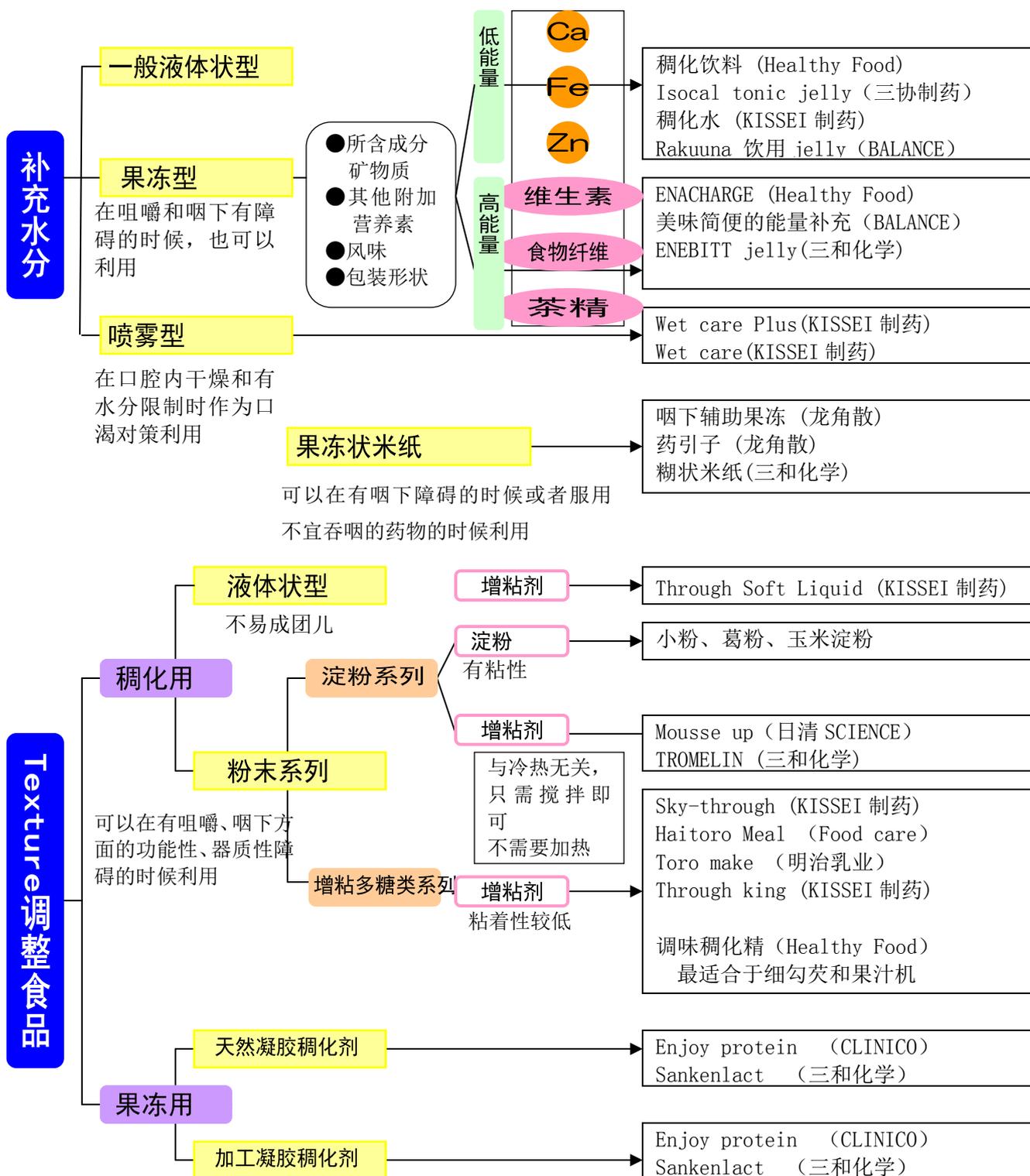
厂商
Y a k u i t
旭化成 P H A R M A
J a n e f

斥

-

# 营养辅助食品

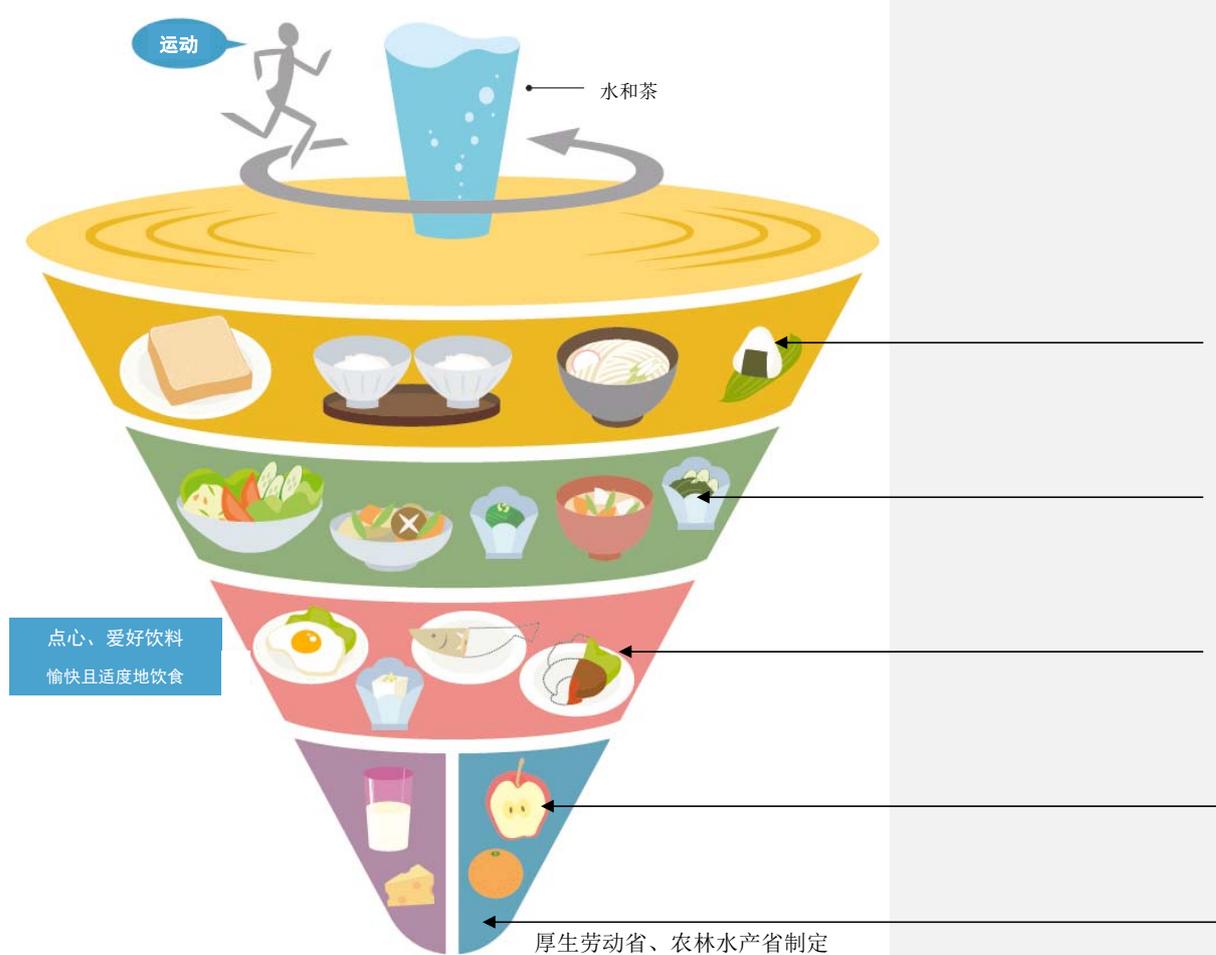




如果不知道浓流食和营养辅助食品等的购买地点的话，可以向医院的管理营养师咨询，请他们告诉您。或者，向日本全国医院用食品原料批发业共同组合询问，他们会告诉您所在地的经办商店等。

日本全国医院用食品原料批发业共同组合 电话：03-3219-7471

# 饮食平衡指南



## 充分利用饮食生活陀螺！

上面的陀螺表示的是饮食和运动的平衡。为了使陀螺有规律地旋转，需要有正确的饮食平衡和持续的运动，这一点十分重要。

コメント [m1]: バランスガイドの文字確認

# 饮食平衡指南

您的饮食生活没有问题吗？

一天的饮食结构		烹调例	
<b>5~7</b> (SV) <b>主食</b> (米饭、面包、面条) 米饭(中碗)4碗左右	1份 =	米饭 1 小碗 = 饭团 1 个 = 素面包 1 片 = 卷形面包 2 个	
	1.5份 =	米饭中量 1 碗 = 面条 1 碗 = 笼屉荞麦面条 1 层 = 意大利面条	
<b>5~6</b> (SV) <b>副菜</b> (蔬菜、蘑菇、薯、海藻料理) 什蔬菜肴 5 盘左右	1份 =	什蔬菜拉 醋拌黄瓜和裙带菜 什锦配料味噌汤 凉拌菠菜 羊栖菜的煮物 煮豆 嫩煎蘑菇	
	2份 =	蔬菜的煮物 炒什蔬 煮芋头块儿	
<b>3~5</b> (SV) <b>主菜</b> (肉、鱼、鸡蛋、大豆料理) 肉、鱼、鸡蛋、大豆菜肴 3 盘左右	1份 =	凉豆腐 纳豆 煎鸡蛋 1 盘 烤鱼 鱼的天妇罗 金枪鱼和墨鱼的生鱼片	
	3份 =	汉堡牛肉饼 生姜烧烤猪肉 干炸鸡肉	
<b>2</b> (SV) <b>牛奶、乳制品</b> 若是牛奶 1 瓶左右	1份 =	牛奶 半杯 奶酪 1 片 奶酪片 1 片 酸奶 1 盒 牛奶 1 瓶	
	2份 =	牛奶 1 瓶	
<b>2</b> (SV) <b>果物</b> 橘子的话, 2 个左右	1份 =	橘子 1 个 苹果半个 柿子 1 个 梨半个 葡萄半串 桃子 1 个	

※SV 是 serving (饮食提供量的单位) 的略称。

详情请参考厚生劳动省的网站。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>

## 静冈癌症中心患者图书馆所藏有关患癌症后饮食方面的书籍

※作者介绍为书籍出版时的作者情况。

患癌症后的饮食			
书 名	患“癌症”后的饮食指南 美国抗癌协会的最新指南		
作者姓名	美国抗癌协会 坪野吉孝（东北大学大学院医学系研究科副教授）		
出版社	法研	出版年月	2002 年 11 月
内 容	该报告为癌症患者提供了如何选择饮食的科学知识。癌症患者可以从积极的治疗期到癌症进行期的不同阶段，依据详实的信息，对饮食生活进行选择。		

胃肠手术后的饮食			
书 名	胃手术后患者的早中晚食谱日历 修订新版		
作者姓名	香川芳子(女子营养大学校长) 监修		
出版社	女子营养大学出版部	出版年月	2003 年 7 月
内 容	胃手术治疗的患者，从刚出院后的 1 日 5 餐到 1 日 4 餐，应该怎样根据不同的恢复阶段来制定食谱？该书做了详细而通俗易懂的介绍。		
书 名	好吃又治病 — 胃切除患者的饮食		
作者姓名	主妇之友社编 羽生富士夫(东京女子医科大学名誉教授) 监修 喜多村阳一(东京女子医科大学副教授) 监修 池上保子(管理营养师)		
出版社	主妇之友社	出版年月	2003 年 2 月
内 容	介绍胃切除后各个时期的饮食内容和食谱以及需要注意的事项等。		
书 名	胃切除患者每天的饮食食谱		
作者姓名	关谷祐之(日本赤十字社医疗中心健诊部) 监修 秋山里美(管理营养师)		
出版社	主妇之友社	出版年月	2002 年 5 月
内 容	以易于食用、易于消化的菜肴为主的卡片式食谱表。可以作出 2 万 7 千种食谱的组合。		

书 名	今天吃好! — 大肠癌手术后的经验谈&食谱		
作者姓名	Rico (食品调配员)		
出版社	女子营养大学出版社	出版年月	2005 年 5 月
内 容	该书讲述了自己经历大肠癌手术的食品调配员想方设法为了吃好饭而尝试过的各种菜肴和生活方法。介绍了一些有益于肠胃的食谱, 可以作为解决便秘和腹泻问题的参考。		
书 名	胃肠手术后患者的饮食		
作者姓名	病情: 河村一太(社会保险蒲田综合病院名誉院长) 营养指导: 吉田千惠子(东京都立广尾看护专门学校讲师) 烹饪: 小川久惠(女子营养大学短期大学部教授)		
出版社	女子营养大学出版部	出版年月	2005 年 3 月
内 容	该书对于消化器官手术后的病情和治疗、进食方法、食品选择的方法、以及如何解决不同症状苦恼的办法等进行了讲解, 并具体介绍了 1 天的食谱和单菜份饭。		
书 名	胃肠手术后的轻松简单食谱 — 尽享美味的饮食疗法		
作者姓名	酒井义治(东邦大学大桥病院消化器内科教授) 植木桃子 (管理营养师)		
出版社	法研	出版年月	2004 年 7 月
内 容	该书的食谱是从“日餐”、“西餐”、“中餐”、“ETHNIC”4 大种类中选择出来的。这些食谱都是考虑到手术后的胃肠, 可以有效地补充重要营养。并对有关疾病、日常生活的注意事项等也进行了讲解。		
书 名	胃肠手术后的饮食疗法		
作者姓名	织田敏次 编		
出版社	同文书院	出版年月	2002 年 5 月
内 容	该书介绍了许多有关胃肠的结构、手术的种类、手术后希望能注意的后遗症的饮食疗法和结合实际身体状况的食谱。		
书 名	胃肠手术后患者的饭桌		
作者姓名	林田康男 监修		
出版社	保健同人社	出版年月	2000 年 11 月
内 容	详细讲解了胃或者肠手术后的后遗症以及它的改善方法。 此外, 还介绍了许多简单又美味的食谱、以帮助能顺利地恢复到正常生活。		

针对胃和肠以及其他消化器官癌症手术后的饮食和后遗症的解决办法			
书 名	癌症手术后患者的饮食		
作者姓名	病情：太田博俊(要町病院附属太田纪念消化器癌症中心长) 营养指导：伊吹幸(元癌研究会附属病院荣养科) 烹饪：小川久惠(女子荣养大学短期大学部教授)		
出版社	女子营养大学出版部	出版年月	2005 年 3 月
内 容	该书针对消化器官癌症手术后的饮食，按照四群点数法，介绍了菜谱例、食谱等通俗易懂的饮食疗法。		
书 名	胃切除之友 胃切除后遗症及克服的方法		
作者姓名	健胃会 监修 升田和比古(北海道勤劳者医疗协会理事长、谨医协月寒医院院长)		
出版社	桐书房	出版年月	2003 年 11 月
内 容	该书对于胃手术经验者的饮食方法、日常生活的改善、疾病预防及其如何对待等克服后遗症的要点作了通俗易懂的讲解。		
书 名	简单易行的肠手术后的自我管理		
作者姓名	谷村弘(和歌山劳灾病院院长)		
出版社	医药 Journal 社	出版年月	2003 年 10 月
内 容	该书以插图的形式显浅易懂地讲解了肠的功能和肠的疾病、手术的种类、便秘和腹泻应对办法、人工肛门的护理等。		
书 名	疾病患者的饮食调养 按病情分类的增进食欲之要点		
作者姓名	福生吉裕(财团法人博慈会老人病尾 YIN 研究所所长、日本医科大学附属四病院营养师)		
出版社	PRIMED 社	出版年月	2003 年 2 月
内 容	该书按照各种疾病分类介绍了进食方法和食品原料的选择方法、烹饪方法等，让高龄者和长期疗养者也能吃得香美。		
书 名	简单易行的胃手术后的自我管理		
作者姓名	山本研二郎(大阪市立大学名誉教授) 监修 平川弘圣(大阪市立大学医学部第一外科教授) 编 中村肇(大阪市立大学医学部医学情报、医疗经济研究室副教授) 编 小野田尚佳(大阪市立大学医学部老年医学研究部肿伤分野讲师) 编		
出版社	医药 Journal 社	出版年月	2000 年 11 月
内 容	该书讲解了手术后的胃如何变化、日常生活中需要注意的事项、如何进行自我管理。		

书 名	胃切除后障碍的管理		
作者姓名	青木照明(东京慈惠医科大学外科学讲座第 2 教授)编 羽生信义(东京慈惠医科大学外科学讲座第 2 副教授)编		
出版社	医药 Journal 社	出版年月	2000 年 7 月
内 容	该书讲解了关于胃切除后的病情、生理、饮食疗法的基本、障碍等。		

当咀嚼和吞咽困难时的饮食等			
书 名	咀嚼 吞咽困难患者的饮食 修订新刊		
作者姓名	山田晴子(日本齿科大学齿学部附属病院综合诊疗科讲师)监修、饮食指导 菊谷武(日本齿科大学口腔护理、Rehabilitation 康复中心中心长)牙科指导 赤崛博美(管理营养师)料理指导		
出版社	女子营养大学出版	出版年月	2004 年 7 月
内 容	该书按照“容易噎着”、“有过被噎着的事”、“咀嚼困难”、“咀嚼稍微困难”4个阶段的不同症状来介绍菜肴。此外，还提出了一些关于易于吞咽的技巧、餐具和餐具的选择方法等的建议。		
书 名	饭成口入 咽下障碍 Q&A		
作者姓名	藤岛一郎(圣隷三方原病院康复中心长)		
出版社	中央法规出版	出版年月	2002 年 7 月
内 容	该书大量地使用插图和照片，以问答方式讲解了何为进食和咽下障碍、检查和诊断的要点、调养的基本、训练的实际情况等。		

这里介绍的书籍是静冈癌症中心患者图书馆所藏图书，作为参考例列举。并不是静冈癌症中心推荐推荐这些图书。

# <癌症社会学>联合研究班： 分担研究人员以及班长合作人员、本书著述合作人员名单

## ● 厚生劳动科科学研究费补助金 癌症临床研究事业 <关于癌症患者心理护理以及医疗咨询等方法的研究>班

山口 建	静冈县立静冈癌症中心(主任研究人员)		
泽田 茂树	独立行政法人国立病院机构 四国癌症中心	矢花 正 大野 真司	山田红十字病院 独立行政法人国立病院机构 九州癌症中心
矾部 宏	KKR 札幌医疗中心		
柴 光年	国保直营综合病院君津中央病院	长井 吉清	宫城县立癌症中心
谷尾 吉郎	地方独立行政法人大阪府立病院机构 大阪府立急性期・综合医疗中心	细川 治 平山 功	福井县立病院 群馬县立癌症中心
矢野 笃次郎	佐贺县立病院好生馆	渡边 敏	千叶县癌症中心
加治 正英	富山县立中央病院	坂井 隆	独立行政法人国立病院机构 三重中央医疗中心
望月 泉	岩手县立中央病院		
江上 格	鹤卷温泉病院	大仓 久直	茨城县立中央病院・茨城县立地域癌症中心
小切 匡史	市立岸和田市民病院	山下 浩介	神奈川县立癌症中心
土屋 嘉昭	新潟县立癌症中心新潟病院	须贺 昭彦	静冈县立综合病院
田中屋 宏尔	独立行政法人国立病院机构 岩国医疗中心	柏木 雄次郎 田伏 克惇	大阪府立成人病中心 独立行政法人国立病院机构 大阪南医疗中心
谢花 正信	松江市立病院		
小关 万里	独立行政法人国立病院机构 吴医疗中心	金冈 俊雄 加藤 诚	日本红十字社和歌山医疗中心 成田红十字病院
光山 昌珠	北九州市立医疗中心	田中 方士	综合病院国保旭中央病院
原 信介	佐世保市立综合病院	龙泽 泰彦	石川县济生会金泽病院
石田 裕二	静冈县立静冈癌症中心	高桥 郁雄	松山红十字病院
堀越 泰雄	静冈县立儿童病院	野口 和典	大牟田市立综合病院
佐佐木 常雄	东京都立驹込病院	渡边 洋一	综合病院冈山红十字病院
永井 宏和	独立行政法人国立病院机构 名古屋医疗中心/临床研究中心	井上 贤一 小池 真规子	埼玉县立癌症中心 目白大学人间社会学部
坂本 茂	株式会社麻生 饭冢病院	柿川 房子	新潟县立看护大学看护学部
关口 勋	栃木县立癌症中心	高田 由香	静冈县立静冈癌症中心
菊地 惇	山形县立癌症 / 生活习惯病中心	广濑 弥生	静冈县立静冈癌症中心
木村 秀幸	冈山济生会综合病院	石川 睦弓 北村 有子	静冈县立静冈癌症中心 静冈县立静冈癌症中心

● 厚生劳动科学研究费补助金 第3届抗癌症综合战略研究事业

“关于提高癌症生存者(Cancer survivor) QOL 有效医疗资源的建构研究”小组

山口 建	静冈县立静冈癌症中心(主任研究人员)		
小林 国彦	埼玉医科大学医学部	奥原 秀盛	静冈县立大学看护学部
辻 哲也	庆应义塾大学医学部	山下 浩介	神奈川县立癌症中心
堀内 智子	静冈县立静冈癌症中心	吉田 隆子	日本大学短期大学部食物营养学科
		石川 睦弓	静冈县立静冈癌症中心

● 厚生劳动省癌症研究助成金 “关于国内癌症医疗合理化的研究”小组

山口 建	静冈县立静冈癌症中心(主任研究人员)		
浓沼 信夫	东北大学大学院医学系研究科	鲇泽 纯子	九州大学大学院医学研究院
山口 直人	东京女子医科大学卫生学		

● 医疗相关人员(研究合作人员)

荒川 泰行	日本大学医学部附属板桥病院	齐藤 聪	青森县立中央病院
安藤 嘉子	大阪红十字病院	坂仓 究	坂仓解除痛苦疗法在宅诊疗所
吉田 佳郎	大阪红十字病院	堀见 忠司	高知县・高知市病院企业团立 高知医疗中心
大野 YUUKO	大阪大学医学部		
冈田 圭司	高槻红十字病院	吉田 弘太郎	独立行政法人国立病院机构 浜田医疗中心
川上 贤三	滋贺县立成人病中心		
小原 则博	长崎市立市民病院	余田 荣作	兵库县立成人病中心
佐藤 文子	市立丰中病院	高井 茂治	德岛县立中央病院
泽村 敏郎	医疗法人社团服部病院	白川 和丰	三丰综合病院
清水 千世	财团法人 慈山会医学研究所 附属坪井病院	佐藤 春彦	公立刈田综合病院
		加纳 宣康	龟田综合病院
长谷川 敏彦	日本医科大学医疗管理学教室	楠本 哲也	济生会福冈综合病院
近藤 MAYUMI	北里大学病院		

## ● 患者团体、患者支援团体(课题小组长合作人员)

Peer  
子宫和卵巢癌症支援小组 AIAI  
ASUNARO 会  
曙之会静冈支部  
ideafour  
VOL-Net  
社团法人 日本人工肛门 (Japan Ostomy Association) 静冈支部  
NPO 法人 orangetea  
希望之会(保护癌症儿童之会静冈支部)

映山红之会  
橡实之会  
静冈县立儿童病院血液肿伤科 父母会“微笑之会”  
互勉会“α”  
NPO 法人 乐患网  
淋巴之会  
伊豆泌尿器科疾患 / 患者友之会  
NPO 法人 healthcare relations

## ● 静冈县立静冈癌症中心(本书著述合作人员)

堀内 智子	疾病管理中心	远藤 SATSUKI	疾病管理中心 癌症综合对策
高田 由香	疾病管理中心 万事咨询	岩间 真希子	疾病管理中心 癌症综合对策
福地 智巴	疾病管理中心 万事咨询	佐佐木 加奈子	疾病管理中心 患者图书馆
浜崎 亮	疾病管理中心 万事咨询	石川 睦弓	研究所 患者 / 家族支援研究部
望月 久世	疾病管理中心 万事咨询	北村 有子	研究所 患者 / 家族支援研究部
胜又 典子	疾病管理中心 万事咨询	山崎 MUTSUMI	研究所 患者 / 家族支援研究部
中村 幸子	疾病管理中心 万事咨询	秋山 一惠	研究所 患者 / 家族支援研究部
广濑 弥生	疾病管理中心 健康教育 / 进修	阿部 友美子	研究所 患者 / 家族支援研究部
滨田 由香	疾病管理中心 家庭支援	上田 织绘	研究所 患者 / 家族支援研究部
大川 晋二	疾病管理中心 家庭支援	古岛 魔己	研究所 患者 / 家族支援研究部
佐藤 久志	疾病管理中心 医疗合作	高桥 和美	研究所 患者 / 家族支援研究部
大石 真奈美	疾病管理中心 医疗合作	野泽 仁见	研究所 患者 / 家族支援研究部
杉井 TATSUKO	疾病管理中心 癌症综合对策	滨田 则孝	研究所 患者 / 家族支援研究部
野田 MANAMI	疾病管理中心 癌症综合对策	山岸 MIWAKO	研究所 患者 / 家族支援研究部

## ● 日本大学短期大学部荣养科

西岛 律子

## ● 调查机关 财团法人 静冈综合研究机构

村松 晴美  
岩濑 智久

盐川 里美

# 癌症咨询大全 Q & A 第 3 集

化疗、放疗与饮食 編

---

2007 年 2 月发行

发行、主编：关于“癌症社会学”的联合研究班  
主任研究人员 山口 建(静冈县立静冈癌症中心总长)

编著：稻野 利美(静冈县立静冈癌症中心营养室)  
吉田 隆子(日本大学短期大学部 食物营养学科)  
静冈县立静冈癌症中心 疾病管理中心  
静冈县立静冈癌症中心 研究所 患者 / 家族支援研究部

<问询>

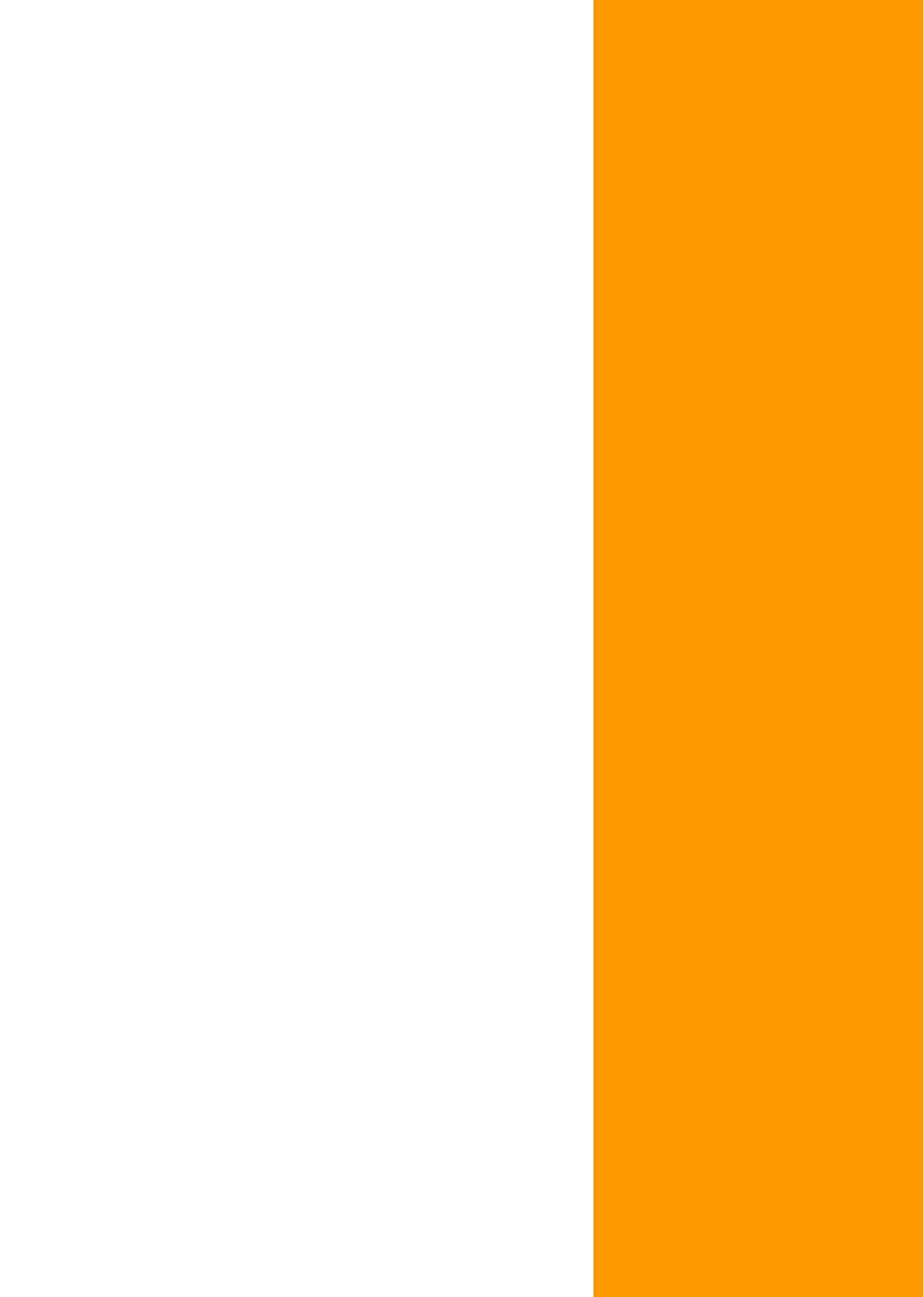
石川 睦弓(静冈县立静冈癌症中心研究所 患者和家族支援研究部)  
邮编 411-8777  
静冈县骏东郡长泉町下长洼 1007 番地  
电话：055-989-5222 (代表)  
传真：055-989-6085  
E-mail: kanjakazoku@scchr.jp

---

本手册参考了 2005 年发行的《关于癌症体验者的烦恼和负担等的实情调查报告书概要版 — 7885 名与癌症搏击者的声音》和由静冈县立静冈癌症中心营养室工作人员所进行的营养与饮食咨询编写而成。

另外，本手册的编写得到了下述厚生劳动科学研究费的辅助。

- 厚生劳动科学研究费补助金 医疗技术的有效确保推进临床研究事业“关于以短期(治疗后 5 年之内)癌症生存者为主的心理护理，医疗咨询等方法的调查研究”班(从 2005 年起，癌症临床研究事业“关于癌症患者的心理护理以及医疗咨询等方法的研究”)
- 厚生劳动科学研究费补助金 抗癌 10 年综合战略研究事业“关于提高癌症生存者(Cancer survivor)QOL 的有效医疗资源的构建研究”(从 2004 年起)
- 厚生劳动省癌症研究助成金“关于癌症生存者的社会适应的研究”班(截止到 2003 年)
- 厚生劳动省癌症研究助成金“关于国内癌症医疗的合理化研究”班



癌症咨询大全

Q & A

第3集

化疗、放疗与饮食

編

关于「癌症社会学」的联合研究班

2007年2月