



ヨーグルト

■1人分 参考数値 ●エネルギー:131kcal



POINT

- 腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)を整えることもたいせつなケアの一つです。ヨーグルトには、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。フルーツにかけてもよいですが、食物繊維の多いものは避けましょう。
- ★ 食物繊維の多いフルーツ/ドライフルーツ・柿・キウイフルーツ・きんかん・グアバ・さくらんぼ・パイナップル・バナナ・パパイヤ・びわ・ブルーベリーなど

「腹部膨満感」のヒント

腹部膨満感は心理的な要因の場合もありますが、抗がん剤の使用により胃や腸の働きが鈍くなることで起こることがあります。その影響で消化が効率よくできなくなり、食べ物が残っているような感覚が続いていると思われるます。

- ①消化のよいものを少しずつ食べましょう。
- ②脂肪の多い食品やガスを発生しやすい食品(ビール、炭酸飲料、芋類、豆類、きのこ類)はひかえるようにしましょう。
- ③調理方法は煮る、蒸す、茹でるなどがおすすめです。
- ④細かくきざむと食べやすくなります。
- ⑤急いで食べることは胃や腸に負担をかけたり、たくさんの空気もいっしょに飲み込んでしまい膨満感を助長させます。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

日常生活の注意点

- 雰囲気作りも大切です。食器や盛り付け(色取りや量)、食材の質、温度や香りなども工夫してみましょう。
- 体調がよい場合は、散歩や体操により身体を動かすことで腸の動きがよくなることもあります。
- 膨満感や腹痛が続いている場合は、腸閉塞などの原因も考えられます。無理に食事をとることは状態の悪化につながりますので早い段階で主治医にご相談ください。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら



<https://oncology-assist.jp/public/>