



お食事読本

OSYOKUJI TOKUHON

~美味しい魔法~

《ホルモン療法編》

CONTENTS

はじめに	1
1. 基本の食事	2
1-1. 適切なエネルギー量（カロリー）	2
1-2. 必要な栄養素	2
1-3. 1日の食事例	4
2. ホルモン療法中の方へ	6
2-1. ホルモン療法中の身体の変化	6
2-2. ホルモン療法中の食事のポイント	7
①体重増加	7
②骨粗しょう症	10
③中性脂肪が高い場合	11
④LDLコレステロールが高い場合	12
⑤減塩	13
2-3. ホルモン療法中の食事のまとめ	15
3. これって何カロリー？	18
4. 健康食品の効果	23
5. お役立サイト&書籍の紹介	24
おわりに	



お食事読本 ～美味しい魔法～



これからホルモン療法を受けるあなたへ

これからどんな食事をすればよいのだろう・・・
悩んだ方も多いかもかもしれません。

食事は、私たちが生きていくうえで欠かせないもので、毎日繰り返し身体に取り込む食物は、私たちの身体を作っています。同時に大きな楽しみであり、おいしいものを食べると幸せになりますね。

ホルモン療法とは、エストロゲン（女性ホルモン）で増殖するタイプの乳がんに対してエストロゲンの働きを抑える「ホルモン剤」を5～10年間飲む治療です。ホルモン療法の主な副作用として、更年期症状、体重増加、骨粗しょう症などがあり、治療中は、身体の変化を感じるかもしれません。食欲はあまり落ちないので、気分転換の外出や、お酒を楽しむこともあるでしょう。エストロゲンが低下することにより、コレステロールがたまりやすくなりますし、また術後は運動不足やストレスによる過食などで体重が増えやすくなります。健康を維持するため、より健康な生活にするために、食生活を見つめなおす機会にさせていただけたらと思います。

みなさんの療養生活が豊かなものになるためにお役に立ちたいと願っています。



基本の食事

食事はとっても大事！ポイントさえつかめば大きな間違いはありません！

食事のとり方のポイント・・・

1-1. 適正なエネルギー量（カロリー）

適正な体重を維持するため、適正なエネルギー量（カロリー）をとりましょう。適正なエネルギー量は年齢、性別、体格、活動量などで異なります。体重の増減をチェックする習慣をつけましょう。

1-2. 必要な栄養素



主食は主に炭水化物、主菜は主にたんぱく質と脂質、副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。「主食」・「主菜」・「副菜」の3品をそろえるよう意識しましょう。さらに汁物を加えたり、副菜をもう1品添えるとより食品の種類が増えて質・量ともに充実します。

炭水化物とは？

糖質と食物繊維の総称です

【糖質】

体を動かすためのエネルギーになる

糖質は消化吸収されて最終的にブドウ糖に分解され、各細胞で利用されます。糖質を摂らない状態が続くと、ブドウ糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になったり、肌荒れなどを起こしたりすることがあります。

糖質は主に・・・
穀類、芋類、果物に多く含まれています。

【食物繊維】

腸内環境を整える

食物繊維は炭水化物に含まれ、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。腸内環境を整えるほか、生活習慣病の予防・改善にも役立つことが分かってきています。

食物繊維は主に・・・
穀類・野菜・きのこ・海藻・果物に多く含まれています。

脂質とは？

エネルギー源になる

脂質は細胞膜や神経などの構成成分となったり、ビタミンの運搬を助けたり、体温を保ったり、肌にうるおいを与えたり、正常なホルモンの働きを助ける働きがあります、そのため、脂質の減らしすぎは注意が必要です。しかし、摂取量が多すぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。

脂質は主に・・・
油、脂身の多い肉、種実類に多く含まれています。

たんぱく質とは？

骨や筋肉を作る、エネルギーになる

たんぱく質は、体内で血液や筋肉、臓器、骨などの構成成分をなり、生命を維持するためにはなくてはならない栄養素です。たんぱく質が不足すると、スタミナ不足や病気への抵抗力がなくなったり、身体全体の機能低下をもたらします。

たんぱく質は主に・・・
肉、魚介、大豆、卵、乳製品に多く含まれています。

ミネラルとは？

身体の調子を整える

歯・骨など身体の構成成分になったり、身体の調子を整える働きがあります。ミネラルは体内で合成することが出来ないため、食事からとることが必須です。不足すると様々な欠乏症をおこします。逆に取りすぎた場合も過剰症を引き起こします。

ミネラルは主に・・・
野菜・海藻・乳製品に多く含まれています。

ビタミンとは？

身体の機能を正常に維持する

血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きをしています。必要量は極わずかですが、体内でほとんど合成されないため必ず食品から摂取しなくてはなりません。

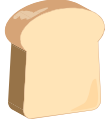
ビタミンは主に・・・
果物、野菜に多く含まれています。

1-3. 1日の食事例

◎主食の例

1日に必要なエネルギー量の約半分は『主食』から！
(1食の目安量)

(朝) 食パン (昼) ごはん (夕) ごはん



6枚切り 1.5枚 150g (茶碗1杯) 150g (茶碗1杯)

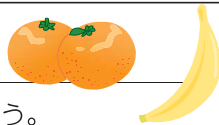
◎野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

1日 350g を目安に
たくさん摂取しましょう。



◎果物

1日 200g を目安に摂取しましょう。
ミカン: 2個くらい、リンゴ: 半分くらい、バナナ: 1本



◎間食

1日 200kcal までを目安にしてください。
間食として乳製品や果物の摂取も良いです。

◎主菜

肉・魚・卵・大豆製品の仲間です。
(1日の目安量)

魚: 60g
(切り身1切れ)

肉: 40~60g



豆腐: 1/4丁



卵: 1個



納豆: 1パック

◎油 (調理油として)

毎食少しずつ摂りましょう。
大さじ2杯が1日の目安量です。



◎乳製品

牛乳ならコップ1杯
ヨーグルトなら1個
チーズなら1~2個



が1日の目安量です。

自分が普段食べているものに、いつもより少し興味を持ってみましょう。

毎日きっちり計算したように食べることは大変ですし、楽しくありませんね。

少し食べすぎてしまった日、少なめの日もあると思います。1週間で帳尻があうように調整してみましょう。また、食事の時間も考えてみましょう。食事時間は不規則になっていませんか？遅い時間の食事は避けましょう。

当院の1日の食事例

朝食



- 食パン8枚切り2枚（ジャム）
- 卵入りオニオンサラダ（ノンオイルドレッシング）
- バナナ
- 牛乳

昼食



- ご飯 150g
- しめじの清汁
- 和風ハンバーグ（青じそドレッシング）
- キザミ昆布の炒め煮
- ぶどう

夕食



- ご飯 150g
- グリーンポタージュ
- 魚のわかめ蒸し（柚子カツオドレッシング）
- 小松菜の炒め煮
- リンゴ

栄養素	朝	昼	夕	1日合計
エネルギー (kcal)	473	529	515	1517
たんぱく質 (g)	18.4	18.1	24.7	61.2
食塩 (g)	2.1	2.3	2.9	7.3
カルシウム (mg)	263	151	245	659
ビタミンD (μg)	1.0	0.4	6.3	7.7
ビタミンK (μg)	18	35	214	267

朝食



- ご飯 150g
- なすとキャベツの味噌汁
- 白菜の炒め煮
- ししゃも2尾
- バナナ
- 牛乳

昼食



- ご飯 150g
- 南瓜の味噌汁
- ポークチャップ
- 色野菜サラダ（ノンオイルドレッシング）
- メロン

夕食



- ご飯 150g
- 豚汁
- サーモンの焼きコロッケ
- ほうれん草の浸し
- りんご

栄養素	朝	昼	夕	1日合計
エネルギー (kcal)	523	515	619	1657
たんぱく質 (g)	21.3	25.6	30.7	77.6
食塩 (g)	2.1	2.1	3.0	7.2
カルシウム (mg)	414	65	173	652
ビタミンD (μg)	0.8	0.1	19.6	20.5
ビタミンK (μg)	87	35	394	516



ホルモン療法中の方へ

2-1. ホルモン療法中の身体の変化

「ホルモン受容体陽性の乳がん」であった方は、再発防止のため、女性ホルモン（エストロゲン）の作用を抑えるホルモン療法（内分泌治療）が行われます。

ホルモン療法は、抗癌剤に比べて副作用が少ないとはいえ、全くないわけではありません。

体内の女性ホルモンの量を減らすため、閉経後の状態に近くなります。自覚症状には個人差も大きいのですが、5年から10年の間続けることが必要ですので、起こりうる副作用を理解し、対策を立てて乗り切りましょう。

あなたの身体はあなたの食べた物で作られます
毎日の食事に注意することはとても大切です。

①体重増加

ホルモン療法をしていなくても、年齢とともに基礎代謝が低下しますので、意識していなければ体重は増加しやすくなります。適正体重を保つことは、いわゆる生活習慣病を防ぐためにも重要です。

必要な栄養素とエネルギーについて知り、賢くおいしく楽しく食事をしましょう。ゆっくり噛んで食べることも効果があります。

②骨塩の低下（骨粗しょう症のリスクとなる）

エストロゲンは、骨を丈夫にする作用があります。アロマターゼ阻害剤の服用により骨定量が減少することが多く、骨折のリスクが高まります。骨粗しょう症の薬を追加される場合がありますが、食事にも気を付けましょう。

③HDL（善玉コレステロール）減少 中性脂肪増加（タモキシフェンを内服している場合）

閉経後に女性が受けるホルモン療法で起こりやすい血液中の変化です。

中性脂肪が増加すると、脂肪肝や膵炎につながる場合があります。

④LDL（悪玉コレステロール）上昇（アロマターゼ阻害剤を内服している場合）

閉経後に女性が受けるホルモン療法で起こりやすい変化です。

⑤倦怠感 ほてり のぼせ 肩こり 頭痛 不眠 めまい（低エストロゲン症状）

エストロゲンの減少に伴う症状で、いわゆる更年期障害の症状です。

適切な運動習慣が症状を軽くするのに役立つと言われています。

大豆食品の適量摂取はすすめられますが、イソフラボンのサプリメントはお勧めできません。大豆食品やイソフラボンの摂取で乳癌発症リスクが低くなる可能性があります。イソフラボンをサ

プリメントの形で服用した場合に乳癌発症のリスクが低くなることは証明されておらず、安全性も証明されていません。厚生労働省は、イソフラボンのサプリメントの服用は、1日30mg以下にとどめることを勧めています。(日本乳癌学会編：2019年度版 患者さんのための乳癌診療ガイドライン P.20より引用)

⑥手指のこわばり 関節痛

閉経後のホルモン療法でよく見られます。起床時にゆっくり手指の運動を行う必要があるようです。

2-2. ホルモン療法中の食事のポイント

①体重増加

ホルモン療法を行うことで、体重が増えやすくなります。体重が増えると、生活習慣病などのリスクを高めてしまうこととなります。日常の食事を見つめ直し、乳癌の治療と並行して健康な身体を手に入れましょう。そのためには、適切な食事・運動に勝るものはありません。安易に、極端なダイエットやサプリメントや健康食品に頼らず、生活習慣を整えることから始めましょう。

まずは、今の自分の肥満度を確認してみましょう。肥満度（BMI）は以下の式から計算できます。

$$\text{BMI (肥満度)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIの判定基準では25以上が肥満となります。

BMIが25以上なら、食生活を見直し、体重を少しずつ減らすようにする必要があります。また、25未満でも若い頃と比較して体重が増えてきている人も要注意です。しかし、体重が少なすぎると、骨粗しょう症のリスクになることもありますので、少なければ少ないほど良いものでもありません。

BMI	判定
<18.5	低体重
18.5 ≤ ~ < 25	普通体重
25 ≤ ~ < 30	肥満（1度）
30 ≤ ~ < 35	肥満（2度）
35 ≤ ~ < 40	肥満（3度）
40 ≤	肥満（4度）



(例) 身長160cm、体重65kgの人では、

BMIは $65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 25.4$ となり、肥満です！

また、女性では**腹囲90cm以上**がメタボリック症候群の診断基準となっています。腹囲が90cmを超えている人も減量をする必要があります。

減量の目安は1ヶ月に1~2kg程度です。一気に減らすと継続できず、リバウンドもしやすくなります。

少しずつ時間をかけて、適正体重を目指しましょう。

では、体重を1kg落とすにはどうしたらよいでしょうか？

体脂肪1kgは約7000kcalです。

つまり、

食べ過ぎると…



1kgの体重増加

例) クッキー1枚(55kcal)を毎日食べ続けると、

→1年間で**2.8kgの体重増加!!**

間食に限らず、『これだけ残してもしょうがないから…』と思って食べきったおかずや、『味見に少し…』そう思って食べた一口が体重には影響しています。

7000kcal

減らすと…



1kgの体重減少

1ヶ月で-1kgの減量を目指すためには、1日で約240kcalを減らす必要があります。

例) 毎食ご飯を50g減らす(80kcal×3=240kcal)

メインの料理は1品にして野菜料理を増やす

毎日食べていたお菓子をやめる or 減らす など

毎日理想的な食事をすることはとても大変です。ご馳走を食べる日もあるでしょう。その後はしばらく控えめに食べるなど、1週間程度で帳尻があうように調整して食べましょう。

食事療法は大切ですが、食事量を減らすことだけで体重を減らすと、体脂肪とともに筋肉量も落ちてしまいます。筋肉が落ちると基礎代謝も下がり、太りやすい身体になってしまいます。余分な脂肪は落として、筋肉は落とさないようにするためには食事療法に併せて運動療法を行うことがとても効果的です。

最近話題のダイエットや食事療法、サプリメントや健康食品は良いの…？

【糖質制限食、ケトン食など流行の食事療法】

特定の栄養素を制限したり、特定のもののみを摂るような食事は栄養素が偏ってしまい、他の健康被害（脂質異常症や高尿酸血症、血圧の上昇など）を引き起こす場合があります。

体重コントロールのみにとらわれず、『バランスの良い健康食』を目指しましょう。

【サプリメント】

サプリメントは『食品』として分類されています。

医薬品と違い、効果も不明で、副作用についても十分に調べられていません。思いがけない健康被害が出ることもありますので、現時点ではおすすめできません。

【健康食品】

健康食品もあくまで『食品』です。効果、副作用についての十分なデータがありませんので、現時点ではおすすめできません。良く耳にするものの一例としては、

アガリスク：きのこの1種です。人のがんに対する効果や安全性が示されたデータはありません。

劇症肝炎を発症したという報告もありますので、安易に使用すべきではありません。

メシマコブ：これもきのこの1種です。『免疫力を上げる』『がんを予防する』などと言われていますが、人での有効性についてのデータはありません。

大量に摂取すると下痢や嘔吐を引き起こす可能性があります。

体重コントロール・毎日の食事管理に役立つアプリケーションもあります！



【シンプルダイエット】

体重を記録するだけのアプリケーションです。

体重を入力すると、グラフ化してみることができ、体重の変化を可視化することができます。



【あすけん】

食事を記録すると、その日の点数と栄養士からのアドバイスが受けられます。

食事のエネルギーだけでなく、不足している栄養素もグラフでチェックすることができます。



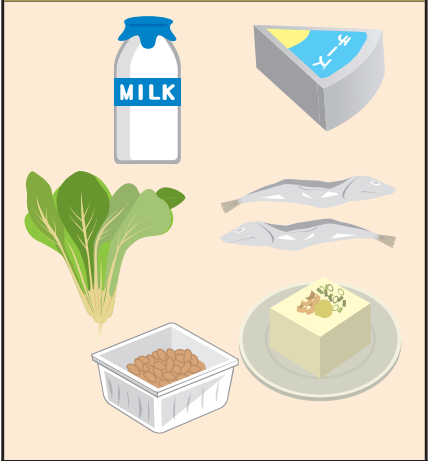

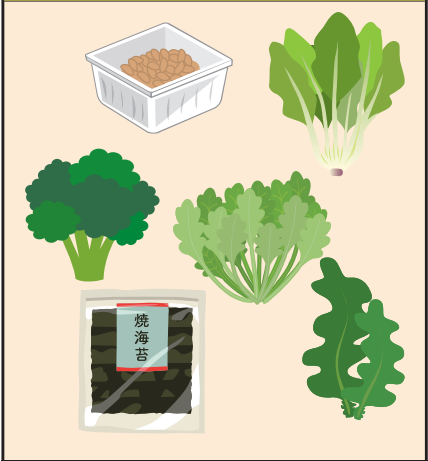
【おいしい健康】

管理栄養士が監修した7000品以上のレシピを見ることができます。

レシピの提案機能もあり、目標のエネルギー内で献立を立てることができます。

②骨粗しょう症 ～予防・治療のための食事～

骨粗しょう症予防・治療のために必要な栄養素はカルシウムだけではありません。カルシウムの腸管での吸収・骨への沈着を助けてくれる栄養素も合わせて摂る必要があります、それがビタミンD・ビタミンKです。

乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆	魚類・きのこ	納豆・青菜・海藻
<p>カルシウムの多い食品 (推奨量700～800mg)</p> 	<p>ビタミンDの多い食品 (推奨量15～20μg)</p> 	<p>ビタミンKの多い食品 (推奨量250～300μg)</p> 

乳製品はカルシウムが豊富ですが、エネルギーも高いため摂りすぎは肥満の原因にもなります。乳製品ばかりでなく、小魚や緑黄色野菜・大豆製品からも摂るようにします。ビタミンD、ビタミンKも揃えて摂るためには主食+主菜+副菜を食べましょう。

ビタミンDは紫外線に当たることにより皮膚で合成されます。1日15分程度は日光に当たることも必要です。

良い影響を及ぼす栄養素がある一方、悪影響を及ぼす恐れがあるため過剰摂取を避けた方が良い食品もあります。塩分、アルコールについてはそれぞれ他のページに詳しく掲載していますので、併せて参照ください。

<p>リン</p> <p>骨量減少につながる</p>  <p>インスタント食品 清涼飲料水 加工食品 など</p>	<p>ナトリウム</p> <p>骨量減少につながる</p>  <p>調味料 梅干し・漬物 加工食品・練り製品 など</p>	<p>カフェイン</p> <p>骨量の低下と 骨折の増加がみられる</p>  <p>コーヒー・紅茶</p>	<p>アルコール</p> <p>骨折率が高くなる</p>  <p>※適正量はP.11参照</p>
---	---	--	--

骨粗しょう症予防には「運動」も重要です。ウォーキング（30分/日）と筋力訓練（2日/週）は骨密度維持に有効とされています。

③中性脂肪が高い場合

i) 単糖類の摂りすぎ注意

⇒単糖類は体内への吸収スピードが速く、余分な糖質は中性脂肪へ変わります。

単糖類とは…?



単糖類は炭水化物の一部で、これ以上分解できない糖類です。つまり最も吸収が速いということになります。単糖類にはブドウ糖や果糖があります。

《単糖類を多く含むため、過剰摂取が望ましくない食品》

果物、ジュースや炭酸飲料など清涼飲料水、菓子類などの過剰摂取は中性脂肪の上昇につながります。

※果物の適量は P.4 参照

ii) アルコール飲料を控える

⇒アルコール飲料は糖質の含有量が多いものがあり、純アルコールは1gで7kcalもエネルギーがあります。肝臓で中性脂肪の合成も促進し、少量でも中性脂肪を上昇させ、肝臓に溜まった中性脂肪は脂肪肝の原因にもなります。また、アルコールは食欲増進作用があり、おつまみの食べすぎの原因にもなります。

乳がん診療ガイドラインには、飲酒により乳がん発症リスクが高くなることが記載されています。再発予防のためにも控えましょう。

飲酒量の上限の飲酒量 (純アルコール 20g)

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン	チューハイ(7%)
					
500ml 200kcal	1合 (180ml) 196kcal	ダブル (60ml) 142kcal	100ml 146kcal	グラス2杯弱(200ml) 146kcal	350ml

※これは、あくまでも上限の量であり、どれか1つです。少量にこしたことはありません。毎日飲んでいいというわけではありません。休肝日を週2日以上は作るようにしましょう。中性脂肪が高い方、肝機能障害のある方など禁酒が望ましい場合もあります。主治医に相談しましょう。

④ LDL コレステロールが高い場合

i) エネルギー摂取量を適正に管理

体重を適正に維持することがコレステロールの管理にもつながります。

詳しくは『①体重増加』を参照。

ii) 飽和脂肪酸（LDL コレステロールを上昇させる）の摂取量を減らす

油脂は、飽和脂肪酸・一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸の3種類の脂肪酸で出来ています。

脂肪酸の種類によって特性が異なりますので、質の良い脂肪酸を摂取するように心がけましょう。

LDL- コレステロール（悪玉）を上げる

飽和脂肪酸

【多く含まれる食品】

牛肉、豚肉、牛乳、バター、洋菓子、生クリーム、アイスクリーム など

肉料理・洋菓子・乳製品 などの摂取は控えめにする

LDL- コレステロール（悪玉）を下げる・中性脂肪を下げる

一価不飽和脂肪酸

【多く含まれる食品】

オリーブ油、紅花油、菜種油、落花生油 など

多価不飽和脂肪酸

n-6系多価不飽和脂肪酸

【多く含まれる食品】

コーン油、サフラワー油、大豆油 など

n-3系多価不飽和脂肪酸

【多く含まれる食品】

魚油、エゴマ油、亜麻仁油など

脂質は脂肪酸の種類に関係なく、1gで9kcalもあります。脂質の摂りすぎは肥満の原因になりますので、質の良い脂質でも摂りすぎは注意です。

魚料理を積極的に食べましょう！

iii) 野菜をしっかり食べる！

野菜・きのこ・海藻類など食物繊維を多く含む食品は、吸収を阻害してコレステロールを排泄させる働きがあります。1日の目標量は350g以上です。野菜は意識してたくさん食べましょう。



一日の目標量の目安 350g

ほうれん草



茹でるとこの位になります

⑤減塩

【目標量】

男性	1日	7.5g 未満
女性	1日	6.5g 未満
高血圧症のある方	1日	6 g 未満

※食事摂取基準 2020 年度版・高血圧治療ガイドライン 2019 より

H28 年国民健康・栄養調査の結果より、島根県民の食塩摂取量は、男性 11.1g、女性 9.6g でした。つまり、多くの人が食塩過剰摂取ということになります。

高血圧のある方の目標量である 6g は、小さじすりきり 1 杯の塩の量です。食塩のみでなく、食材に含まれるものも含めての目標量ですので、実際に使うことが出来る量はもっと少なくなります。

食品	重量(g)	目安量	食塩量(g)
こいくちしょうゆ	6	小さじ1	0.9
うすくちしょうゆ	6	小さじ1	1
減塩しょうゆ	6	小さじ1	0.5
淡色辛みそ	6	小さじ1	0.7
ウスターソース	6	小さじ1	0.5
中濃ソース	6	小さじ1	0.3
トマトケチャップ	5	小さじ1	0.2
マヨネーズ	4	小さじ1	0.1
フレンチドレッシング	5	小さじ1	0.2
固形コンソメ	4	1個	2.3
顆粒だし	4	小さじ1	1.6



調味料に含まれる食塩を示しています。醤油や味噌は食塩が多く含まれています。ソースやケチャップ、マヨネーズは食塩が比較的少なめです。顆粒だしにはナトリウムがかなり多く含まれるため、昆布やかつおでだしをとることで減塩が出来ます。また、だしが美味しいと薄味でも美味しく感じる事が出来ます。調味料の入れすぎを防止するために、調理の時は計量して入れるようにしましょう。

おいしい出汁のとり方

◆材料

水	5 カップ
天然昆布	5 cm 角 5 枚
かつお削り節	20g



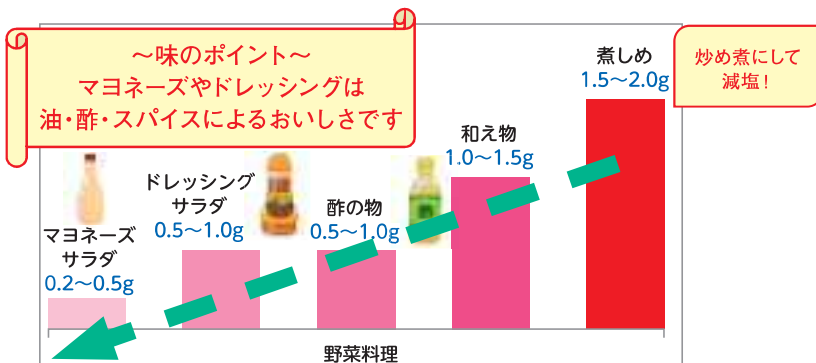
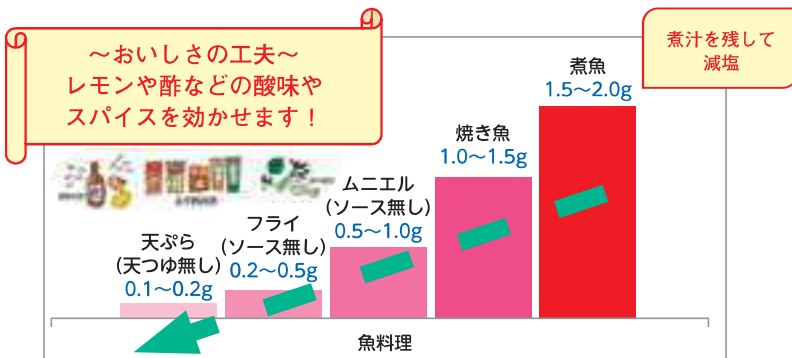
◆作り方

- ①鍋に水を入れ、昆布を入れて1時間ほど置く。
- ②中火くらいの火にかけ、昆布の縁に小さな泡が付き始めたら火を弱め 15～30 分火にかける。
- ③昆布を取り出し、その鍋に 1/4 カップくらいの水を入れて温度を下げ、すぐにかつお節を鍋全体に広げるように入れる。
- ④入れたら、ゆっくり 5 秒ほど数え、こし器にこす。
※長く煮すぎないことが大事です。

また、食品自体に含まれる食塩量を知っておくことも重要です。加工食品や麺類には食塩が多く含まれています。食塩含有量の多い物はなるべく避けましょう。



酢や油を使って調理を行うことで、美味しく減塩することができます。醤油や味噌を使った料理ばかりに偏らないようにしましょう。



2-3. ホルモン療法中の食事のまとめ

毎日の食事の摂り方は・・・？

健康な身体を作るためにも、治療の効果を上げるためにも、「栄養」は大切です。治療に適した体型を維持しながら、免疫力や体力をつけておくためには、過不足の無い栄養素の摂取、つまり偏りのない食事内容にすることが必要です。

《バランスの良い食べ方の3つのポイント》

1日3食

主食・主菜・副菜
を揃える！

色々な料理や
食品を食べる！

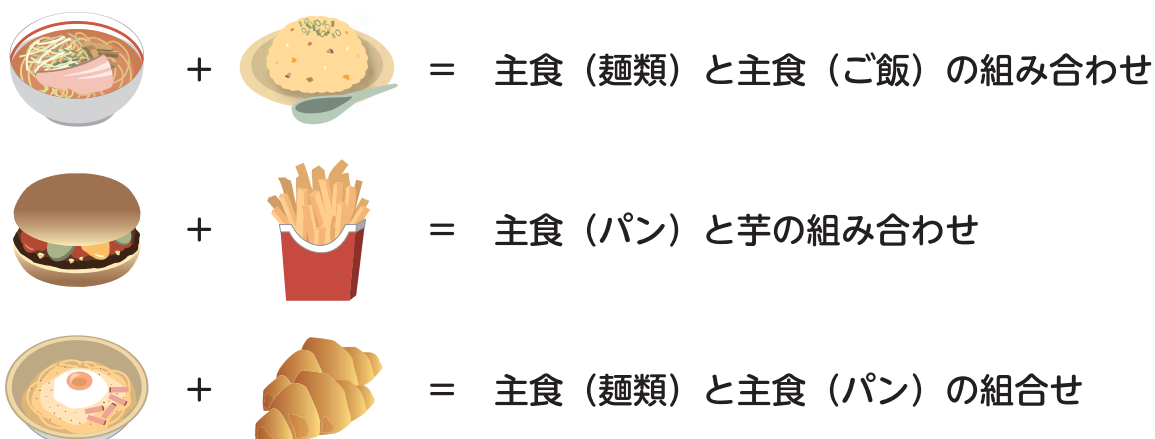
※野菜・海藻・きのこ類は不足しやすいので要注意！

詳しくは「1、基本の食事」をご参照下さい。

※バランスの悪い食事とは・・・

1食の中に同じ食品群が組み合わさったり、かつそれぞれの「量」が多くなったりするような食事は、バランスが良い食事とは言えません。多めに食べる時は、野菜から先に食べてみたり、ゆっくりよく噛んで食べたりすることを意識すると食べすぎ予防に繋がります。また、遅い時間の食事も勧められません。食事時間も規則正しくすることを意識しましょう。

バランスの悪い食事の例



上記のような組み合わせでは炭水化物だけでなく、脂質の量も多くなってしまいます。しかし、外食にはこのような組み合わせが多くあります。組み合わせに注意しましょう。

栄養成分表示を見えていますか？

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が義務付けられています。

みなさんは、普段買い物をする時、見えていますか？

栄養成分表示100g当たり		
熱量	□□□	kcal
たんぱく質	□□	g
脂質	□□	g
炭水化物	□□	g
食塩相当量	□.□g	

食品の単位は

「100g 当たり」

「100 ml 当たり」

「1食 (○g) 当たり」

「1包装 当たり」

など様々な単位で書かれていますので、注意が必要です！

(例)

サイダー



栄養成分表示 100ml 当たり	
熱 量	42kcal
たんぱく質	0g
脂 質	0g
炭水化物	11g
食 塩	0.02g

一見、そう多くないように見えますが、1本 (500 ml) 当たりで考えるには5倍にする必要があります！！



強調表示を知っていますか？

「無〇〇」「●●ゼロ」「△△ライト」「◆◆控えめ」などいろいろな表示がしてあります。
みなさんはその意味をきちんと知って利用していますか？

☆含まない旨（例：無〇〇、〇〇ゼロ、ノン〇〇）

☆低い旨（例：低●●、●●控えめ、●●ライト）

☆低減された旨（例：△△ 30%カット、△△ 10g オフ、△△ハーフ）

の大きく3つのパターンに分かれます。

栄養成分 及び熱量	含まない旨の表示 (例：無〇〇、〇〇ゼロ、 ノン〇〇) 条件：基準値未満である		低い旨の表示 (例：低〇〇、〇〇控えめ、 〇〇ライト) 条件：基準値未満である		低減された旨の表示 (例：〇〇 30%カット、 〇〇ハーフ) 条件：基準値以上の差	
	100g あたり	100ml あたり	100g あたり	100ml あたり	100g あたりの 低減量	100ml あたりの 低減量
熱量	5 kcal	5 kcal	40 kcal	20 kcal	40 kcal	20 kcal
脂質	0.5 g	0.5g	3 g	1.5g	3 g	1.5 g
糖類	0.5 g	0.5 g	5 g	2.5 g	5 g	2.5 g
ナトリウム	5 mg	5 mg	120 mg	120 mg	120 mg	120 mg

「ゼロ」と書いてあっても多少は含まれている可能性があるということです。

100ml 当たり 4 kcal の飲物ならカロリーゼロと表示できますが、ペットボトル 1 本 (500ml) 飲むと、実は 20kcal は摂取していることになります。

表示の意味を正しく知った上で利用しましょう。



3

これって何カロリー？

間食でよく食べるもののエネルギーはどのくらいでしょう…？

● チョコレート菓子

チョコレート付クッキー チョコレート入りパイ菓子 板チョコレート



(1枚) 55kcal



(1個) 166kcal



(1片) 25kcal
(1枚) 363kcal

● スナック菓子

おかし



(4枚) 84kcal
(1袋) 629kcal

ポテトチップス



337kcal

菓子・嗜好飲料は1日200kcalまでが目分量です
『楽しく適度に』を忘れずに

1袋に大さじ2杯の油が入っています。



● 菓子パン

クリームパン(小)(1個)



101kcal

つぶあんパン



357kcal

メロンパン



384kcal

菓子パンには、砂糖も脂質も多く含まれています。
嗜好食品の仲間ですので、ご飯のかわりにはなりません。

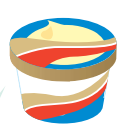
● アイスクリーム

氷菓



70kcal

ラクトアイス



374kcal

カップアイス(高脂肪)



267kcal

スティックシュガー(3g)



×12本分の糖質



油大さじ2杯ちょっと!



● 清涼飲料水

コーラ(500ml)



225kcal

スティックシュガー(3g)



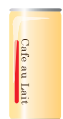
×19本分の糖質

スポーツ飲料(500ml)



125kcal

カフェオレ



84kcal

Sugar Sugar
× 3本

コーヒー微糖



34kcal

微糖でも

Sugar Sugar × 1本

野菜ジュース (200ml)



67kcal

砂糖無添加と書いてありますが・・・

裏の表示を良く見ると、

『糖質 15.7g』

砂糖で表すと、スティックシュガー5本分です！

Sugar Sugar × 5本

野菜ジュースは野菜のかわり!?

野菜ジュースには野菜だけでなく、果物も含まれているため砂糖無添加でも糖質は多く含まれます。野菜は食物繊維を噛んで摂取することが重要です。

ジュースにしてしまうと、大切な繊維が無くなります。なるべく野菜そのものを食べましょう。

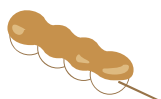
和菓子

カステラ(1切れ)



125kcal

串団子(1本)



162kcal

ようかん



206kcal

黒豆大福



208kcal

かりんとう(3本)



120kcal

デザート

プリン



157kcal

ショートケーキ



251kcal

チーズケーキ



405kcal

ロールケーキ



227kcal

シュークリーム



321kcal

ドーナツ



233kcal



318kcal

バナナで表すと・・・?

÷



4本分

ちなみにバナナ1本 80kcal で計算しています。

買う前に、商品の裏の表示を見てみましょう！

よく買う商品のエネルギー量を知っておくと食べ過ぎないように注意が出来ますね。

外食もしますよね。外食のエネルギーってどのくらいでしょう…？

● 食堂

〇〇ランチ



853kcal

鶏と野菜の黒酢あん定食



1003kcal

ローズ生姜焼定食



931kcal



※ご飯・味噌汁付き

● 中華食堂

焼き餃子(6個)



410kcal

中華そば



656kcal

五目炒飯



558kcal

天津飯



644kcal

麺類だけでは腹持ちが悪いですが、天ぷらをつけると腹持ちがよくなります。ただし、かき揚げは油をととてもたくさん吸っているためエネルギーがとても高くなります！

● うどん店

かけうどん(並)



温

299kcal

梅おにぎり(1個)



144kcal

えび天(1本)



148kcal

野菜かき揚げ



465kcal

● ファミリーレストラン

チーズインハンバーグ



535kcal

ミートソーススパゲッティ



463kcal

カツカレー



1041kcal

チョコパフェ



428kcal

※洋食セット(ライス、サラダ、スープ) + 474kcal

● ファストフード

ハンバーガー



251kcal

てりやきバーガー



537kcal

チキンナゲット(5個)



280kcal

フライドポテト(M)



454kcal

☆外食時のポイント☆

- ① 単品より定食を選ぶ
- ② ご飯は小盛りで注文する
- ③ エネルギーの高いものは少し残す
- ④ 麺類の汁は飲み干さない
- ⑤ 会話を楽しんでよく噛んで食べる

テイクアウト食品のエネルギーってどのくらいでしょう？

白身フライのり弁当



785kcal

唐揚げ弁当



774kcal

生パスタマトソース



560kcal

ツナマヨネーズ



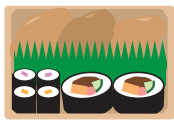
204kcal

大きなおにぎり



324kcal

助六寿司



527kcal

炒飯



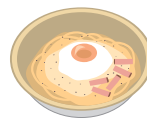
624kcal

ミックスサンド



296kcal

カルボナーラ



528kcal

きつねうどん



348kcal

ざるそば



317kcal

やきそば



570kcal

にくまん



211kcal

鯖の味噌煮



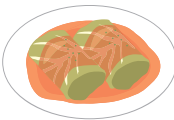
244kcal

ハンバーグ



186kcal

ロールキャベツ



96kcal

一口からあげ(5コ)



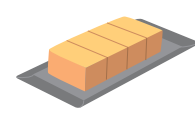
238kcal

フライドチキン



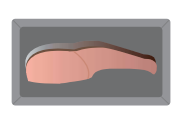
193kcal

だしまき玉子



133kcal

鮭の塩焼き



143kcal

● インスタント麺

インスタントラーメン



375kcal 食塩：5.6g

カップラーメン



364kcal 食塩：5.1g

カップきつねうどん



411kcal 食塩：5.8g

カップやきそば



553kcal 食塩：5.6g

インスタント麺は食塩がとてもたくさん入っています。
1日の食塩目標量は 女性で7.5g 高血圧の方では6.0g未満です。

あなたはどれを選びますか…？

菓子パン



焼魚定食



カップ焼きそば



約550kcal

一口からあげ(5コ)



サンドイッチ



板チョコ



約240kcal

この3つはどれを選んでもほぼ同じエネルギー量です。しかし、含まれる栄養素は全く異なります。食べ応えも異なります。エネルギーと食べ応えは比例しませんので注意が必要です。また、エネルギーばかりに注目せず、バランスも考えて選ぶ必要があります。



P 9 のアプリケーションも活用してみてください。





健康食品の効果

「がんに効く」「若返る」など、数えきれない健康食品やサプリメントが売られています。ある調査では、がん患者さんの半数以上が利用しているとのことですが、実際の効果はどうなのでしょう？

医療費の高いアメリカでは、米国国立補完代替医療センターが作られ、巨額の予算を投じて健康食品の科学的検証を行っていますが、今のところ、「がんが良くなった」と確認できるものは残念ながらありません。

また、薬物治療の最中には摂取しない方がよいと考えられるサプリメントもあります。さらに、安全とうたわれていても、全く副作用がないと保証できるものはありません。

病気がわかると、ご家族やお友達にいろいろ勧められて・・・という方もたくさんいらっしゃいますが、少なくとも主治医へ相談してください。

国立がん研究センター がん情報サービス ホームページ

> 生活・療養 > 食生活とがん > がん体験者の栄養と運動のガイドライン

を参考にしてください。



お役立ちサイト&書籍の紹介

お役立ちサイト

- ・患者さんのための乳癌診療ガイドライン（日本乳癌学会）
<http://jbcs.gr.jp/guidline/p2016>
- ・国立がん研究センター がん情報サービス（一般の方向けサイト）
<https://ganjoho.jp>
★いろいろながん解説・食生活とがん・仕事との両立など
たくさんの情報が提供されています
- ・がんサバイバークラブ
<https://www.gsclub.jp>
- ・わたらしい暮らしを楽しむ乳癌の方のためのサイト BreCare Garden（ブレケアガーデン）
<https://brecaregarden.jp>
★美容やファッションの情報も見られます
- ・がん制度ドック
<http://www.ganseido.com>
★がん治療にかかる公的・民間医療保険に関する制度を調べます

がんと食事についての本

- ・乳がんの人のためのおいしい療養レシピ（乳がんになった人も・予防したい人も）
著者：齊藤光江 / 金丸絵里加 法研 1,400 円（税別）
- ・乳がんの人のためのレシピ（おいしく食べて元気に生きよう）
著者：福田護 乳癌とニュートリション研究会編 法研 1,400 円（税別）
- ・「がん」になってからの食事と運動（米国対がん協会の最新ガイドライン）
著者：米国対がん協会 法研 1,900 円（税別）
- ・乳がんを前向きに乗り越えるごはん
著者：本田祥子 主婦と生活社 1,400 円（税別）



病気になると食生活に自信がなくなるとおっしゃる方が少なくありません。食事が悪かったから病気になったのか？再発しないための食事があるのだろうか？ということが気になるのかもしれませんが。

近年、日本で乳がんの患者さんが増えているのは、食生活の変化が大きな原因の一つではないかと考えられていますが、これさえ食べれば大丈夫という食事はありません。肥満は、乳癌再発リスクが高いことがわかっています。ガイドラインでは、全ての乳がん患者さんで、適切なカロリー摂取と適度な運動によって肥満を避けることが強く勧められています。肥満は、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の原因の一つとされており、あらゆる死亡のリスクを高めます。私たちの身体は、年齢を重ねる度にメンテナンスを意識しないと故障が出やすくなるのです。

そのためのポイントの一つが、“よい食生活”であることに間違いはないでしょう。良い食生活として、「日本型食生活」が国際的にも評価されています。ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。良い食生活を実践するには、少し知識が必要ですが、慣れれば、美味しく、身体に良くて健康管理が出来る食事の仕方が分かってきます。

ホルモン剤の副作用を理解し、治療を続けながら、そして乳がん治療が終わった後も健康な生活が送れるように食事に気を付けて、あなたらしく生活できることを願い、この冊子を作成しました。

どうぞ、あなたのお役に立ちますように。

松江赤十字病院
お食事読本作成委員会

問い合わせ先

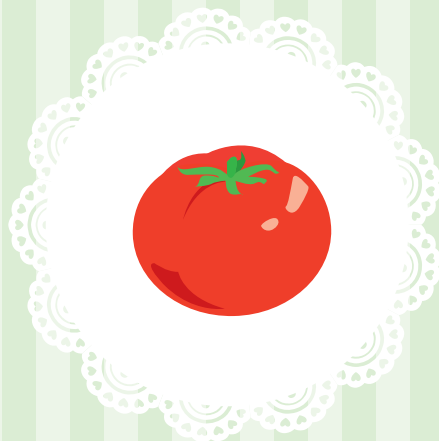
松江赤十字病院 がん相談支援センター

電話：0852-32-6901（直通） FAX：0852-24-3296

メール：gan-soudan@matsue.jrc.or.jp

松江赤十字病院がん相談支援センター ホームページ
<https://www.matsue.jrc.or.jp/support/cancer.html>

2020年3月 作成



感 謝