

がん患者に寄り添う薬膳的スイーツの提案 ～甘味がもたらす癒しと身体への配慮を両立するために～



船戸クリニック 副院長
メディカルハーバルリトリート養老VillaCAMPO 代表

船戸 博子
Hiroko Funato

座長 船戸 崇史

がん治療中の患者にとって、食事は「栄養をとるための手段」であると同時に、「日常を取り戻す営み」でもあります。制限の多い生活の中で、食卓に並ぶ一口の甘味が、患者の緊張を和らげ、安心感を生み出し、生きる意欲を支えることは少なくありません。「甘いものを口にする時間が、心の支えになっている」と話す患者も多く、その心理的作用は無視できません。一方で、甘味の摂り方によっては体調を悪化させる要因ともなるため、その選び方には細心の注意が必要です。

現代医学の視点では、がん細胞は正常細胞よりもブドウ糖を多く消費する傾向があることが知られています。白砂糖やブドウ糖など血糖値を急上昇させやすい糖質は、インスリン分泌を刺激し、炎症反応の助長や、がんの進行を促す環境をつくる可能性があります。また、高 GI 食品は腸内フローラのバランスを乱しやすく、治療により疲弊しやすい免疫機能にも悪影響を及ぼすリスクがあります。これらの理由から、治療中は特に「白砂糖の使用を控える」食事指導が多くの医療機関で行われています。

一方、伝統医学（薬膳・中医学）の観点では、白砂糖は「寒性」の性質をもち、身体を冷やして脾（消化吸収の要）と胃を弱らせるとされています。がん患者には、エネルギー不足や消化機能の低下を示す「気虚」や「脾虚」、血流の滞りである「瘀血」、余分な水分や粘りのある痰の停滞である「痰湿」といった体質がしばしば見られます。これらの体質において、冷やす・滞らせる作用のある白砂糖や乳製品などの常用は、病態の改善を妨げる要因となる可能性があります。

そこで本発表では、甘味のもつ心理的な癒し効果を活かしながら、がん患者の身体状況にも配慮した「薬膳的スイーツ」の考え方と具体的な提案を行います。基本的な条件としては以下を設定しました。

- ①白砂糖・甘酒・みりんなど、急激に血糖を上げやすい甘味料を不使用
- ②乳製品・小麦粉など、消化を妨げたり体を冷やす可能性のある食材を除外
- ③代わりに、干し柿やデーツ、黒糖、ごま、豆類、芋類、米粉など、身体を温めたり補う作用のある素材を使用し、自然な甘さを引き出す
- ④調理法にも配慮し、焼かずに練り上げる、蒸す、葛や寒天でまとめるなど、消化に優しく負担の少ない形を工夫する

具体的な提案としては以下のような例が挙げられます。

- ・トリュフ風ブルーボール（ブルーン・アーモンド・ココア）
- ・そば粉クッキー（そば粉・ラカント・豆乳・菜種油）
- ・きなこボール（きなこ・オリゴ糖）
- ・パイナップルケーキ（米粉・菜種油・ラカント）

食は、命をつなぐだけでなく、生きる希望を支える力を持ちます。とりわけ甘味は、制限されがちな治療中の暮らしの中で「ほっとする時間」を生み出す存在です。スイーツ提案が、がん患者の心身を支える一助となることを期待しています。

略歴	所属団体等	資格
1982年 愛知医科大学 医学部 卒業 1982年 愛知医科大学病院 眼科 入局 1994年 医療法人社団崇仁会 船戸クリニック 入職 2003年 中醫師 邱紅梅先生に師事 2021年 メディカルハーバルリトリート養老VillaCAMPO 開業 現在に至る	日本先制臨床医学会 日本統合医療学会 日本東洋医学会 日本中医学会 日本プロバイオティクス学会 日本リハビリテーション医学会 JA-saunaサウナ学会 腸内フローラ研究会	日本医師会認定産業医

【メモ欄】