



いきいき和歌山がんサポート理事長 谷野裕一

がんになっても いきいきと!

タンパク質の摂取で減量

めていないし、運動も週1回1時間で。では何をしたらでしょうか?

タネ明かし。食事の変更です。バランスでいうと、糖質5、野菜3、タンパク2くらいだったのを、糖質2・5、野菜4、タンパク4くらいにしました。糖質を半分にタンパクが倍ですね。タンパクは運動していない人で体重×1gですから、60kgの人は60gです。運動すれば1・5倍の90gでも、これだけタンパクを取るの大変です。豚バラ肉だと私はいままで100gぐらい食べていたが、100g中のタンパクは10gで385kcalです。60gのタンパクを取るためには、豚バラだとも60g、2300kcalもあります!

豚バラは若者かスポーツ選手の食べるものだと確信しました。でも、もも肉なら100gでタンパクは20g、180kcalなので、60gなら300g、540kcal

めです。全部も肉で味気なければ、半分ずつにしてもいいですね。厚切りで焼いて食べますが、結構柔らかく焼けます。鶏も胸肉だと豚モモと同じです。ステーキでも安いですよ。他に納豆、豆の総菜、ちくわなどを混ぜて食べていますが90gまで取るのはかなり難しいので、僕は飲むプロテインの「ザバス」も飲んでます。前はプロテインというので、気持ち悪かったので、おいしくなっているのと、溶けるのも早くなっています。週に数回、タンパク摂取が少ないと思ったときに飲んでみます。きな粉みたいなもんです。何しろ、高いカロリー、低いたんぱくのものから、低いカロリーで高タンパクのものに切り替えると痩せていくし、タンパクも十分取れるようになります。自炊していたので、自分で試せるのがいいです!

乳がんの治療を始めるにあたって、これまで低たんぱくに気を付けてきました。術後の傷の感染が多かったり、胸水などの水がたまりやすかったり、薬の治療による副作用が多かったりなどいろいろ起こりやすいからです。これまでは栄養士さんに頼んでいました。これから自分も心掛けて運動、高タンパク食を話していきたいと思っています。皆さんも気を付けてね!