

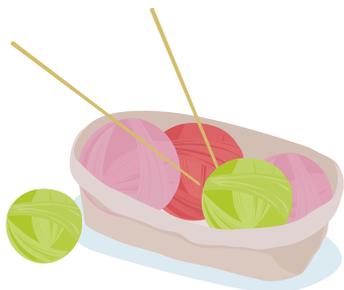


『食欲不振がある方のお食事』

第28回 柏の葉料理教室

2009年11月26日(木) 10:30~12:30

国立がんセンター東病院 栄養管理室



がん患者さんの食欲不振の原因



抗がん剤・放射線 治療等の副作用

吐き気・嘔吐
口内炎
味覚変化

消化・吸収が 上手くできない

吐き気・嘔吐
下痢
便秘

心理的な負担

全身状態が よくない

だるい
強い痛み
睡眠不足
発熱

嚙む・飲み込むが 困難

嚙めない
飲み込めない
食べ物がつまる
口内炎・食道炎

○ 消化・吸収が上手くできない

① 消化のよい食品・調理法を選びましょう

例) 食品 : 油の少ない肉・魚、卵、豆腐
芋類、筋の少ない野菜類

調理法: 煮る、蒸す

② よく噛んで、ゆっくり食べましょう

③ 少量から試みましょう

④ 熱過ぎる、冷た過ぎる温度は控えましょう

⑤ 下痢・嘔吐の場合は、水分のこまめな摂取を心掛けましょう



○ 抗がん剤・放射線治療等の副作用

- ① なめらかな口当たりのもの
- ② やわらかいもの
- ③ さっぱりしたもの
- ④ 食べやすい味のもの



主食:	麺、味付けごはん、パン等
主菜:	豆腐・卵料理、脂肪の少ない肉・魚 等
副菜:	野菜煮物、軟らかい芋の煮物、汁物 等
デザート:	アイスクリーム、ゼリー、果物 等
飲み物:	スポーツドリンク、果物ジュース、お茶 等

○ 噛む・飲み込むが困難

- ① なめらかで、やわらかいものを選びましょう

例) とろみをつける 煮る
(肉等に) 小麦粉をまぶして焼く

- ② 予め細かくしてみましょう

例) きざむ、ミキサーにかける

- ③ 少量ずつ、よく噛んで、ゆっくり食べましょう



○ 全身状態がよくない

- ① 楽な姿勢で食べる
- ② 食べやすい形にする
- ③ 噛みやすい・飲み込みやすいものにする



食欲不振時のお食事の考え方

まずは食べられるものから・・・
自分のペースで進めましょう

- ・ 1回の食事量を少なくする
- ・ 本人の好む物を用意する
- ・ 食べたいときに食べられるよう準備する

食べられない時は
散歩
部屋の換気
等で気分転換



効率よい摂取のための工夫

1. 見た目の量を少なくする
2. 少量でも栄養価の高い食品を使用する
3. 様々な具材を使う
4. 油脂を適度に取り入れる
5. 栄養補助食品を利用する



今日のメニュー

1. ごまご飯

(203kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.1g)

2. 鮭ロール白菜

(146kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量1.6g)

3. アスパラとパプリカの

みそマヨヨーグルトサラダ

(29kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.2g)

4. 大根と人参のなます

(18kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.5g)

5. かぼちゃと鶏ささみのポタージュ

(92kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.9g)

栄養量

488Kcal たんぱく質23.0g 食塩相当量3.3g

(間食)

求肥と生姜湯

(160kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.2g)





2. 鮭ロール白菜

<材料> (2人分)

甘塩鮭	100g	胡椒	適量
酒	適量	白菜	大2枚
玉葱	1/10玉	コンソメ	4g
椎茸	2枚	水	150ml
人参	1/6本	ブロッコリー	40g
ブロッコリーの茎	20g		

<作り方>

- ① 白菜を茹でておく。
- ② 鮭に酒を振りかけておく。
- ③ 玉葱、椎茸、人参、ブロッコリーの茎を粗みじんに切る。ブロッコリーの蕾部分は小房に分け、塩茹でする。
- ④ 鮭の皮、骨を外し、身を包丁でたたく。玉葱、椎茸、人参、ブロッコリーの茎、おろし生姜、胡椒、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ⑤ 茹でた白菜に④をのばし、巻き包む。
- ⑥ 鍋に⑤を敷き詰め、水、コンソメを入れ、煮る。
- ⑦ 十分火が通ったら、茹でブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り付ける。



3. アスパラとパプリカのみそマヨヨーグルトサラダ

<材料(2人分)>

アスパラ	3本	みそ	小さじ1/3
パプリカ	1/10個	マヨネーズ	小さじ1
サニーレタス	適量	ヨーグルト	小さじ1.5

<作り方>

- ① アスパラは固い皮を除き、適当な長さに切る。
パプリカはアスパラの長さに合わせ、せん切りにする。
- ② アスパラ、パプリカを茹で、器に盛り付ける。
- ③ みそ、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ、②の上にかける。

4. 大根と人参のなます

<材料(2人分)>

大根 60g

人参 1/10本

塩 少々

酢 小さじ2

砂糖 小さじ2

だし汁 小さじ1

柚子 少々

<作り方>

- ① 大根と人参は皮をむき、細いせん切りにし、塩を振って10分程しんなりさせる。
- ② 酢、砂糖、だしを合わせる。
- ③ 大根と人参の水気を軽く絞り、②と合わせる。
好みで柚子の皮を入れる。

5. かぼちゃと鶏ささみのポタージュ

<材料(2人分)>

かぼちゃ	100g	バター	小さじ1
じゃがいも	1/6個	水	150ml
玉葱	1/10玉	コンソメ	1.5g
鶏ささみ	20g	ホワイトルウ	40g
		パセリ	少々



<作り方>

- ① かぼちゃは種を取り除き、薄めに切る。じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切る。玉葱は皮をむいて乱切りにする。
- ② 鶏ささみは筋を取って、そぎ切りにし、酒を振っておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉葱を炒める。しんなりしたら、鶏ささみ、じゃがいも、かぼちゃを炒める。水、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、煮ながらホワイトルウを加え混ぜる。塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 器に盛り、みじん切りのパセリをのせる。

求肥



<材料> (バット1枚分)

くるみ 40g

白玉粉 100g

水 200g

砂糖 100g

きなこ 適量

- ① 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、少しずつ水を加えながら、ダマのないようへらでよく混ぜ溶かす。
- ② 電子レンジ(500W)1分30秒加熱。取り出したら全体をよく混ぜる。
- ③ 更にレンジで2分加熱し、全体をさっくり混ぜる。
- ④ 再度レンジで3分加熱し、全体を良く混ぜる。更に1分半加熱。
*全体にツヤと透明感が出て、コシのある状態になればよい。(指にはつかない)
- ⑤ 炒り砕いたくるみを加え、均一になるよう混ぜる。
- ⑥ バットにきなこをしき、⑤を流し入れ、固める。少し粗熱が取れたら、一口大に切る。

しょうが湯

<材料> (ジャム瓶1本分)

生姜 100g

三温糖 100g

はちみつ 75g

レモン汁 1/2個分



- ① 生姜は皮をむき、できるだけ薄くスライスする。
- ② 鍋に入れて三温糖、はちみつとともに中火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、あくをとり、とろみがついてきたら、レモンの絞り汁を入れる。
- ④ さっと混ぜたら火を止めて、煮沸消毒した瓶に注ぐ。
- ⑤ 好みの量のお湯で割る。