

『食欲不振がある方のお食事』

2010年10月28日(木)10:30-12:30

第49回柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院

がん患者さんの食欲不振

①消化・吸収が上手くいかない

吐き気・嘔吐 下痢 便秘

②抗がん剤・放射線等 治療の副作用

吐き気・嘔吐
口内炎
味覚変化

⑤心理的な負担

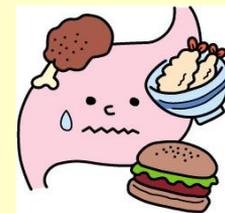
③嚙めない 飲み込めない 通りにくい

嚙めない
飲み込めない
食べ物がつまる

④全身状態がよくない

睡眠不足 発熱 だるい 痛み

食欲不振を招く原因は様々です。(多くの場合複数の原因があります。)
何が原因となっているのかを知り、対応をしていきましょう。



① 消化吸収が上手いかわからない

食事のポイント

1. 消化管への負担が軽い食事にしましょう
2. 少量ずつ、よく噛んでゆっくり食べましょう



消化のよい食材・料理

- ・ 脂肪の少ない肉・魚
 - 〔肉→ささみ、皮なし鶏肉、赤身肉 等
 - 魚→かれい等の白身魚、半片 等
- ・ 卵 ・ 大豆製品
- ・ 繊維の少ない野菜類・芋類

▼ 煮物、蒸し物、スープ等

消化の悪い食材・料理、刺激物

- ・ 脂肪の多い食材
 - バラ肉、ベーコン等の食肉加工品
- ・ 繊維の多い食材
 - 根菜類、山菜、固い野菜
- ・ 香辛料
 - 唐辛子、わさび、カレー粉等
- ・ においの強い食材
 - にんにく、にら等

▼ 揚げ物等 油の多い料理、固い物

② 抗がん剤・放射線治療の副作用

食事のポイント

1. 消化管への負担が軽い食事にしましょう
2. 食べやすい食品・形態・味付けを選択しましょう

吐き気・嘔吐

- 消化がよく、さっぱりとした食事
- 少量ずつ頻回に分けて食べる
- においの少ない食事、においを抑える工夫
(冷ます、食材のくさみを取る等)



▼ お茶漬け 寿司 そうめん 冷しゃぶ 冷奴 卵豆腐
酢の物 サラダ 浅漬け すまし汁 シャーベット 等

口内炎・食道炎

- 刺激の少ない食事
(香辛料、生姜、酢、酸味のある果物、温冷刺激)
 - やわらかくなめらかな形態に調理
(やわらかく煮込む・茹でる、細く薄く切る、
あんかけ・多めの煮汁等水分を多くする工夫)
- ▼ お粥 おじや 煮込みうどん にゅうめん
白身魚のあんかけ 卵とじ 卵豆腐 冷奴
やわらかい煮物 マカロニサラダ
ゼリー シェイク 等

味覚変化

- 苦手な味を避け、食べられる味付け、旨味、
香りを利用
- なめらかで口当たりのよいものを選択
- 食べる時に味付けできる方法

▼ 旨味・・・だし (かつお 昆布 煮干し しいたけ きのこと類
ごぼう等 風味の出る野菜 肉・魚介類)

油脂 (マヨネーズ バター ごま油 等)

▼ 香り・・・香味野菜 (しそ みょうが しょうが ねぎ 等)

柑橘果汁 (レモン かぼす すだち ゆず 等)

香辛料 (カレー粉 胡椒 等)

種実類 (ごま ピーナッツ くるみ 等)

梅干し

③ 噛めない・飲み込めない・ 通りにくい

食事のポイント

1. 食事の形や固さを調整しましょう

噛めない

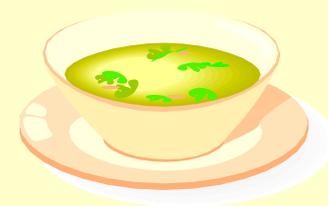
- 肉・野菜の繊維を断つ方向に切る、切れ目を入れる
- 食べやすい大きさに刻む
- 押しつぶせるやわらかさに調理
(豆腐、半片程度のやわらかさ)
- ばらばらになりやすい物はまとめる (たれ、あん、和え衣 等)
- ▼ 半片煮 卵とじ 肉団子煮 野菜煮物 シチュー
あんかけ ゼリー寄せ ポタージュスープ ジュース 等

飲み込めない



- すべりがよく、まとまりやすい形態に調理
- ぱさつく物、かけらの出る物、もさもさする物には水分をプラスする料理を選択
- 水分がむせる場合はとろみをつける
- 食事に集中し、顎を引いて飲む
- ▼ トースト→フレンチトースト フライ→揚げ煮
 麺類→短く切り、汁にとろみをつける

通いがよくない



- 少量ずつよく噛み砕いて食べる
- なめらかでやわらかい形態に調理
- きざむ、ミキサーにかける
- ▼ おじや 煮込みそうめん 温泉卵 豆腐 野菜煮物
 ポタージュスープ ジュース 等

④全身状態がよくない

食事のポイント

1. 体調・嗜好に合わせ、食べやすいものを摂る
2. 食べたい時に摂りましょう
3. 水分をこまめに補給する

発熱・下痢・嘔吐がある場合

- 水分・電解質補給を心がける

▼ スポーツドリンク ジュース 汁物 お茶 水 等



体を起こせない場合

- 手に取って食べられるものを準備

▼ おにぎり サンドイッチ チーズ 一口のアイス
キャップ付きゼリー飲料 ストロー付き飲料 等



いつ食事が摂れるか分からない場合

- 手軽に摂れる間食を常備

▼ おにぎり のり巻き 菓子パン 果物 飲み物 あめ玉 チョコ 等



食欲不振時に共通する工夫

- 少ない量に盛り付けましょう
 - 食べきれる量を盛り付けましょう
 - ◆ 様々な食品からバランス良く摂りましょう
- 食べやすい味付け・形態にする
 - ◆ つるんと口当たりのよいものが摂りやすい
 - ◆ さっぱりした味、さわやかな香りを試みましょう
- 少量でも栄養価の高い料理を選択する
 - ◆ 毎食たんぱく質源を取り入れましょう
 - ◆ 油を上手に使いましょう
 - ◆ 野菜は加熱してボリュームを減らしましょう
 - ◆ 簡単にできる、作り置きできる料理を試みましょう

メニュー

● 炊き込みご飯

(238kcal たんぱく質 7.4g 食塩相当量0.7g)

● 魚のホイル包み蒸し

(129kcal たんぱく質12.3g 食塩相当量1.1g)

● 南瓜の煮物

(53kcal たんぱく質 1.5g 食塩相当量0.1g)

● 大根の甘酢漬け

(さっぱりした副菜,電子レンジで漬込時間短縮)

(11kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.3g)

● さつま芋汁

(圧力鍋で時間短縮、調理時のにおいが少ない)

(83kcal たんぱく質 5.9g 食塩相当量1.3g)

● 焼きリンゴ

(やわらかく食べやすい、少量で高栄養)

(124kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量0.1g)

- ・ 炊飯器で3品同時調理
- ・ 冷めても美味しい

栄養量 625kcal たんぱく質28.3g 食塩相当量3.4g



炊き込みご飯



● 材料(米2合;約6人分)

米 2合

だし用昆布 1枚

水 米2合分

塩 小さじ1/3

醤油 小さじ2

酒 小さじ4

鶏もも肉 90g

酒 適量

油揚げ 1枚

人参 1/4本

椎茸 6枚

みつば 適量

● 作り方

- ① 米は研いで水を計り、だし用昆布を加え、浸漬しておく。
- ② 油揚げは湯通しし、油を抜く。油揚げ、人参は短冊切りにする。椎茸は薄切りにする。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切り、酒を振りかけておく。
- ④ ①に塩、醤油、酒を加え、②③を加え炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、ざく切りにしたみつばを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

魚のホイル包み蒸し

● 材料(2人分)

| | | | |
|-------|------|-----|--------|
| 魚の切り身 | 1切れ | 酒 | 小さじ2 |
| 〔 塩 | 少々 | みりん | 小さじ1/3 |
| 〔 酒 | 小さじ2 | 醤油 | 小さじ1/3 |
| 玉葱 | 1/5玉 | みそ | 小さじ2 |
| ほうれん草 | 1/2株 | バター | 小さじ2 |

● 作り方

- ① 魚の切り身に塩、酒を振っておく。
- ② 玉葱は薄切り、ほうれん草は長さ4cmに切る。
- ③ 酒、みりん、醤油を混ぜ合わせ、みそを溶く。
- ④ アルミホイルを広げ、ほうれん草をしき、切り身を置く。玉葱をのせ、③をかける。中央にバターをのせ、水が入らないようアルミホイルを閉じる(2重にしてもよい)。
* まとめて作り、冷凍保存も可。
- ⑤ 炊飯器の研いだ米の上へのせ、炊飯する。
- ⑥ アルミホイルごと取り出し、器に盛り付ける。

かぼちゃの煮付け

● 材料(2人分)

冷凍かぼちゃ 160g

いんげん 2本

砂糖

小さじ2

醤油

小さじ1/3

顆粒だし

少々

水

大さじ2

● 作り方

- ① いんげんは適当な長さに切る。
- ② アルミホイルを広げ、かぼちゃと①を置き、砂糖、醤油、顆粒だしを振りかけ、水を回し入れる。
- ③ 水が入らないようアルミホイルをしっかり閉じる。
* まとめて作り、冷凍保存も可。
- ④ 炊飯器の研いだ米の上へのせ、炊飯する。
- ⑤ アルミホイルから取り出し、器に盛り付ける。

大根の甘酢漬け

● 材料(2人分)

大根 60g

塩 小さじ1/10

砂糖 小さじ2/3

酢 小さじ2

柑橘果汁 少々

● 作り方

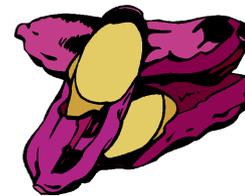
- ① 大根は皮をむいて薄く切り、水にさらす。
- ② 耐熱皿に塩、砂糖、酢を合わせ①を加える。
- ③ ラップをかけ、電子レンジで1~2分加熱する。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、柑橘果汁を加え、盛り付ける。

さつま芋汁

● 材料(2人分)

鶏もも肉 40g
酒 少々
さつま芋 30g
油揚げ 1/3枚
人参 1/10本
玉葱 1/6玉
大根 40g
椎茸 1枚
ごぼう 10g

だし 300ml
塩 小さじ1/6
醤油 小さじ1.5
酒 小さじ2



● 作り方

- ① 鶏肉は、一口大に切り、酒を振りかける。
- ② さつまいもは半月切りにし、水にさらす。
ごぼうはさがきにし、水にさらす。
油揚げは短冊切り、玉葱は薄切り、椎茸は六ツ切り、人参、大根はいちょう切りにする。
- ③ **圧力鍋**にだし、塩を入れ、①、②を加えフタをして中火で5～7分加圧し、火を止める。
- ④ 圧力が下がったら、フタを開け、醤油、酒を加える。ひと煮立ちさせて火を止め、盛り付ける。

焼きりんご



- 材料(りんご1個分:4人分)

| | | | |
|---------|------|----------|------|
| りんご(紅玉) | 1個 | ラム酒 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 | シナモンパウダー | 適量 |
| バター | 小さじ2 | アイスクリーム | 適量 |

- 作り方

- ① りんごは皮の付いたまま、くし切りにし、芯を取り除く。
- ② 鍋を中火にかけ、バター(鍋底に行き渡る程度の)を溶かし、りんごの表面に焼き色をつける。
- ③ 皮を下にし、砂糖、残りのバター、少量の水を加えフタを閉め、中～弱火で15分蒸し焼きにする。
- ④ ラム酒を回し入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、アイスクリームを添える。
好みでシナモンを振りかける。