

『食欲不振がある方のお食事』

第55回 柏の葉料理教室

2011年2月10日(木) 10:30~12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

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・吸収が上手くないかない



『消化管に負担の少ない食事、食べ方をしましょう』

●1回の量および刺激を控えたお食事にしましょう

- ・消化のよい食品：米、食パン、脂肪の少ない肉・魚、卵、納豆、豆腐、芋類(さつまいろを除く)、繊維質でない野菜、果物
- ・消化のよい料理法：◎茹でる 煮る 蒸す △焼く 炒める

●よく噛み、焦らずゆっくり食べましょう

- ・よく噛み、消化を助けましょう
- ・食べ方が早い人は、噛むことを意識してみましょう
- ・胃腸に食べ物が急に流れ込むと、下痢や嘔吐の原因になります。ゆっくり食べましょう。

②抗がん剤・放射線等 治療の副作用

食事摂取に影響する主な副作用

がん治療

- ・化学療法
(抗がん剤投与)
- ・放射線療法
(特に頭頸部、
胸部への照射)

吐き気・嘔吐

- ・延髄の嘔吐中枢が刺激を受ける
- ・治療への悪いイメージが一因となることもある
- ・嗅覚過敏になる場合がある

口内炎・食道炎

- ・代謝の活発な口腔粘膜は影響を受けやすい
- ・唾液の減少、衛生状態悪化等は症状を増悪させる

味覚変化

- ・“味蕾”および中枢神経の障害がある
- ・口内炎等、口腔内の炎症
- ・唾液腺障害等の理由による口腔内乾燥

食事の工夫

吐き気・嘔吐

【消化器に負担をかけない、食べやすい食事】



- 消化がよい食材・料理を選ぶ
- 小盛りにし、食事の回数または間食を増やす
- 食材のくさみを消す、冷ます等においを抑える

◇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

【粘膜への刺激を抑えた食事】

- 香辛料、味の濃すぎる物等の刺激物、極端に熱い・冷たい物、固い物、粒子の粗い物等は痛みを感じやすいため避ける
- 味付けは薄めで、やわらかく、口当たりのなめらかな料理が◎

◇お粥 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 煮物 マカロニサラダ ゼリー シェイク 等

味覚変化

【食べられる味付けを探し、旨味・香りを上手に利用】

- 苦手な味の調味料、食材を避けましょう
- 旨味を利用し、味に深みを持たせましょう
- ざらつきを感じる場合、表面に水分をまとわせましょう
(あんかけ、なめらかな和え衣、煮汁の多い煮物等が◎)
- 食べる時に味付けできる料理を選ぶと家族で楽しめます

◇旨味出る食材

- ・だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)
- ・油脂 (マヨネーズ バター ごま油 等)

◇香りの利用:料理の仕上げやアクセントに使用

- ・香味野菜 (しそ みょうが 生姜 葱 パセリ ハーブ 等)
- ・風味の出る野菜 (ごぼう 等)
- ・柑橘果汁 (レモン かぼす すだち 柚子 等)
- ・香辛料 (カレー粉 胡椒 シナモン 等)
- ・種実類 (ごま ピーナッツ くるみ 等)
- ・その他 (日本酒・ワイン 等 酒類 梅干し 香ばしさ 等)

③ 噛めない・飲み込みにくい・通りにくい

【状態に合わせて、食材の大きさや固さを調整】

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)
- 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

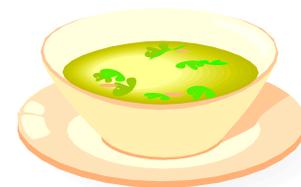
飲み込めない



- 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”する物には水分も補えるような料理を選択
- 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 汁物を添える

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

『状態に合わせて、いつでも摂れるよう食べ物を準備しましょう』

『水分はこまめに補給しましょう』

● 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

飴 チョコ ビスケット 煎餅 ゼリー類 アイス等



食欲不振時の食事の工夫

- **小盛りの食事にし、食べる回数を増やしましょう。**
 - ・少量で高栄養の間食を摂るのもお勧めです。
 - ・いつでも用意できる間食を考えておきましょう。
- **消化のよい食材・調理法を選びましょう**
- **さっぱりしたもの、口当たりのよいものを試しましょう**
 - ・固形の食事が難しい場合は、ゼリーや飲み物を試してみましよう
- **体調の悪い時でも簡単に出来る、食べやすい料理を考え、用意しておきましょう**
 - ・冷凍保存の利用 ・市販品の利用 ・常備菜の活用
 - ・材料を組み合わせるだけの料理 等々



小盛りの食事＋高栄養の間食

1. 3色おにぎり(わかめ、みそチーズ・しそ、生姜酢漬け)
(150kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量0.6g)

簡単・取り置き可能
好みの味が選べる

2. 白身魚の柚子野菜包み
(117kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.8g)

冷凍保存可能
電子レンジ調理

3. 長芋の彩り酢の物
(44kcal たんぱく質 2.2g 食塩相当量0.4g)

さっぱり
口当たり良い料理

4. かぶときゅうりの昆布茶浅漬け
(10kcal たんぱく質 0.4g 食塩相当量0.2g)

昆布茶利用で
簡単旨味漬け

5. 菜の花と生揚げのみそ汁
(58kcal たんぱく質 4.5g 食塩相当量1.3g)

生揚げでたんぱく質補給
季節感の取り入れ

【間食】バレンタイン・ショコラブランマンジェ
(214kcal たんぱく質 3.6g 食塩相当量0.1g)

少量高栄養
なめらかな口当たり
鍋一つの簡単デザート

栄養量

1～5のお食事の栄養量 : 379kcal たんぱく質20.9g 食塩相当量3.4g

【間食】を含む総栄養量 : 592kcal たんぱく質24.5g 食塩相当量3.5g



白身魚の柚子野菜包み

- 材料(2人分)

白身魚・切り身 1/2切×2枚 キャベツ 中2枚
(メカジキ、金目鯛等)

塩 小さじ1/10
胡椒 少々
酒 小さじ1
サラダ油 小さじ1/2
おろし生姜 少々

玉葱 1/5個
人参 1/10本
絹さや 4枚
しそ 2枚
刻み柚子 適量

(たれ)
ぽん酢 小さじ2

- 作り方

- ①白身魚を塩、胡椒、酒、サラダ油、おろし生姜を合わせたものに漬け込んでおく。
- ②玉葱、人参はせん切りにする。絹さやは筋を取り除く。
- ③キャベツの芯を取り除き、1枚ずつ葉をはがし、芯の厚い部分は削いで薄くする。
熱湯に塩を加え、茹でる。
しなやかになったら冷水で冷まし、水気を拭く。
- ④キャベツにしそ、白身魚を置く。上に玉葱、人参、絹さや、刻んだ柚子をのせる。キャベツの葉で魚と野菜を包む。
(ここでラップに包み、冷凍保存してもよい)
- ⑤電子レンジ500Wで5～6分(冷凍してある場合は7～10分)加熱する。
- ⑥器に取り出し、ぽん酢を添える。

長芋の彩り酢の物

・材料(2人分)

長芋	80g	〔 酢 小さじ1.5 砂糖 小さじ1 塩 少々
もずく酢(調味液も含む)	20g	
かにかまぼこ	1本	
かいわれ大根	1/10パック	

・作り方

- ①長芋は皮をむき、せん切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、適当な長さに切り、よく洗う。
かにかまぼこは長さを半分に切り、縦に細く割く。
- ②酢、砂糖、塩を合わせる。長芋、もずく酢(調味液も一緒に)、かにかまぼこ、かいわれ大根と和える。

かぶときゅうりの昆布茶漬け物

- 材料(2人分)

かぶ	小1玉	昆布茶粉末	小さじ1/3
きゅうり	1/3本	レモン汁	小さじ1/2

- 作り方

- ①かぶ、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ②ビニール袋に①と昆布茶粉末、レモン汁を入れ、よく揉み、しんなりするまで冷蔵庫に置く。
- ③軽く水気を絞り、器に盛り付ける。

菜の花と厚揚げのみそ汁

- 材料(2人分)

菜の花	1/4束	だし	300ml
生揚げ	1/5枚	合わせみそ	大さじ1強

- 作り方

- ①菜の花は塩茹でしてから冷水で粗熱を取る。
水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ②生揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
縦半分に切り、適当な厚さにスライスする。
- ③だしを火にかけて、生揚げを入れる。
沸騰したら菜の花を加え、みそを溶き入れる。
ひと煮立ちしたら火を止め器に盛る。

バレンタイン・ショコラブランマンジェ

• 材料(2人分)

牛乳	140ml	チョコレートシロップ	小さじ2
生クリーム	大さじ1	果物	適量
砂糖	大さじ1.5		
コーンスターチ	大さじ1		
板チョコレート	1/4枚		



通常のブランマンジェより低濃度のため、やわらかく仕上がります。

• 作り方

- ①鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、コーンスターチを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②中火にかけ、沸騰したら木べらで混ぜながら、つや、弾力が出るまで2~3分練る。
- ③火を止め、板チョコを割り入れ、よく混ぜる。
- ④型に流し入れ、冷やす。(ダマが気になる場合はザルで裏ごし、型に流す)
- ⑤チョコレートトシロップをかけ、果物等を添える。