

『食欲不振がある方のお食事』

2011年7月28日(木)10:30～12:30

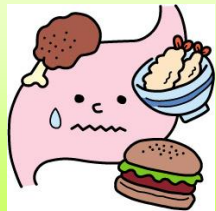
第65回柏の葉料理教室

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の主な原因

①消化・吸収機能の低下

吐き気・嘔吐
下痢・便秘



②副作用による影響

吐き気・嘔吐
口内炎・食道炎
味覚変化

⑤心理的な負担

③食べる機能の低下

噛めない
飲み込みにくい
通りがよくない

④全身状態が良くない

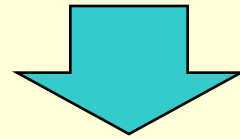
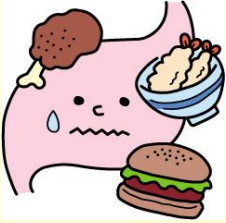
痛み だるさ
発熱 睡眠不足



※患者さんの原因に応じ、食事を工夫していきます。

① 消化・吸収機能の低下

- 胃腸の粘膜が弱っている
- 胃腸の動きが『弱い』または『動き過ぎ』



『胃腸に負担の少ない食事にしましょう』

- 刺激を抑え、消化の良いものを中心に摂りましょう

消化の良い食品の例

主食	ご飯・お粥 食パン そうめん うどん
主菜	脂肪の少ない肉 白身魚 豆腐・納豆 卵
副菜	繊維のやわらかい野菜 (大根、人参、かぶ、玉葱、皮むきなす、 ほうれん草、キャベツ、白菜) 芋類(じゃが芋、里芋、長芋)
その他	乳製品 (ヨーグルト、牛乳、チーズ) マヨネーズ、バター



特徴 → やわらかい 繊維がやわらかい 脂肪控え目

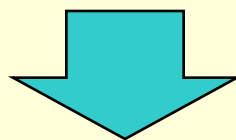
消化が悪い・刺激の強い食品の例

固い	繊維の固い野菜(ごぼう、筍、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと類 コンニャク
脂質が多い	脂身の多い肉 (鶏皮、バラ肉、ベーコン) フライ 炒め物
刺激が強過ぎる	香辛料 (辛子、カレー粉、わさび) 味が濃過ぎるもの 熱過ぎる・冷た過ぎるもの

 **特徴 → 固い 繊維が固い 脂肪が多い**

② 副作用による影響

- がん治療はがん細胞だけでなく、正常な細胞にもダメージを与える
- 特に、口腔内や消化管等の粘膜細胞は、細胞の生まれ変わりが盛んな為、障害を受けやすい
- 障害を受けた部位により、吐き気・口内炎・味覚変化等、多彩な症状を示す



**『症状に合わせて、食べやすいものを
中心に摂りましょう』**

吐き気・嘔吐

●消化器に負担の少ない食べ方

- ・ 消化がよい食材・料理を選ぶ
- ・ 小盛りにし、食事の回数を増やしたり、間食を用いる

●食べやすい食事の工夫

- ・ さっぱりとした喉ごしのよいもの
- ・ くさみを消す、冷ます等“におい”を抑える



冷たいお茶漬け 寿司 そうめん 冷しゃぶ 冷奴
酢の物 サラダ 浅漬け すまし汁 アイス 果物

口内炎・食道炎

●粘膜への刺激を和らげる食事

- ・薄めの味付けで、やわらかく、なめらかに
- ・香辛料・酸味等 刺激となるものを控える
- ・固いもの等 粘膜に当たるものは避ける



軟飯 お粥 煮込みうどん 煮麺 あんかけ料理
卵料理 豆腐 煮物 マカロニサラダ ゼリー

味覚変化

●得意な味を見つけましょう

- ・苦手な味を避け、食べられる味付けを選択
- ・食べる時に調味できるメニュー(塩・醤油・ソース味等)

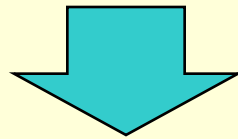
●旨味・香り・食感等の美味しい要素を加える

- ・だしの旨味・コク、香味野菜等の香りの利用
- ・ざらつく場合は、水分や油分を補い“なめらか”に

旨味	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)	
香り	香味野菜 (しそ みょうが) 柑橘果汁 (レモン 柚子) 酒 類 (日本酒 ワイン)	香辛料 (カレー粉 胡椒) 種実類 (ごま ピーナッツ) 梅干し

③ 食べる機能の低下

- ・『舌、顎、のど等の手術の影響により食べる機能に変化があった』『入歯が合わなくなった』等々
噛む・飲み込む等の“食べる機能”が低下



『食事をやわらかく、つぶしやすい固さに調整』
『切り方の工夫 (小さく・薄く等) で食べやすく』

噛めない



● やわらかく食べやすい大きさにする

- ・食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ・押しつぶせるやわらかさに調理
- ・ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

飲み込みにくい

●“すべりよく、まとまり、ベタつかない”

形態に調理

ぱさつく(パン 等)
欠片が出る(フライ 等)
“もさもさ”する(芋 等)

水分を補う工夫を!

水分を補う

食パン→フレンチトースト フライ→揚げ煮
じゃが芋・さつま芋・南瓜→ポターージュ

●水分がむせる場合

→“とろみ付け” 又は “ゼリー状”

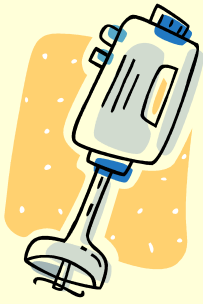
とろみ付け

あんかけ(片栗粉、コーンスターチ) シチュー(ルウ)

ゼリー状

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

通りがよくない



●“なめらか”で“やわらかい”形態に調理

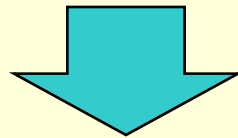
- ・少量ずつよく噛み砕いて食べる
- ・「噛めない」「噛んでも飲み込みにくい」場合
→ きざむ、ミキサーにかける方法も試す

おじや あんかけご飯 煮麺 温泉卵 豆腐

やわらかく煮た野菜 ポタージュース フォンデュール

④ 全身状態が良くない

- 発熱、不眠、痛み等の辛い症状があり十分に食事が摂れない



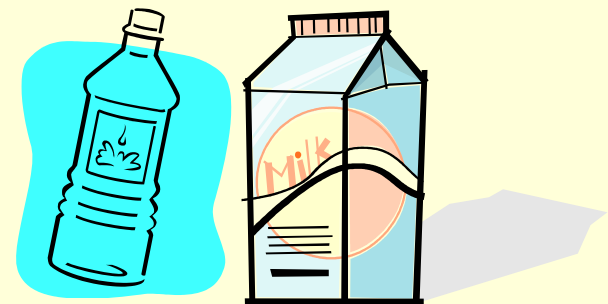
『食べられる時にすぐ手に取って摂れるよう準備をしておくといいでしょう』

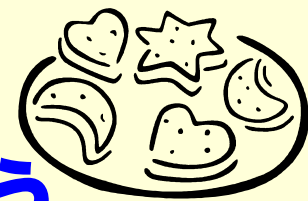
●脱水予防のため、水分補給をこまめに
しましょう

<水分補給に適したもの>

スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

●食事時間にこだわらず自由に摂取しましょう



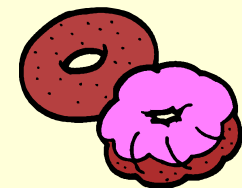


● いつでも摂れる間食を準備しましょう

<手軽な間食の例>

おにぎり パン カップスープ 缶詰 レトルト食品
カップ麺 ヨーグルト フリン クッキー カステラ

● 体を起こせない場合は、手で掴んで 食べられるものを準備すると良いでしょう



<横になったまま手に取って食べられるもの>

おにぎり サンドイッチ 菓子パン 肉まん ハム・ウインナー
チーズ スティック野菜 一口果物・アイス ゼリー飲料



夏のさっぱりメニュー

- シャキシヤキきゅうりのさっぱりちらし
(239kcal たんぱく質 7.2g 食塩相当量0.8g)

甘くないすっきり酢飯と
きゅうり・桜大根の食感

- アジの爽やかロール南蛮
(123kcal たんぱく質13.3g 食塩相当量0.8g)

爽やかな梅・しそ・レモンの風味
電子レンジで匂いの立たない調理法

- なすとところてんのおろしぽん酢和え
(18kcal たんぱく質 0.9g 食塩相当量0.5g)

つるりとした食感を楽しむ
変わりところてん料理

- お麩とオクラの冷たい清汁
(10kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量1.0g)

オクラのとろみと冷たい喉ごし

- 黒ごまとバナナのアイスサンド
(255kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量0.3g)

アイス・クッキー・ごまペーストを利用した
風味の良い簡単・高栄養デザート

栄養量

エネルギー645kcal たんぱく質26.8g 食塩相当量3.4g



シャキシャキきゅうりのさっぱりちらし

• 材料(2人分)

★寿司飯

桜大根

小皿1杯分

〔 ご飯 軽く2膳分
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/3
塩 2つまみ

★錦糸卵

〔 卵 1/3個
サラダ油 少々

★塩もみきゅうり

えび

2尾

〔 きゅうり 1/2本
塩 2つまみ

みつば

適量

刻みのり

適量

• 作り方

- ①酢に砂糖、塩を溶かし、ご飯にかけ、切るように混ぜる。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水気を十分絞る。桜大根は汁気を切り、粗く刻む。みつばは適当な長さに刻む。
- ③卵は割りほぐし、サラダ油で薄焼きにする。たたんでから細く切り、錦糸卵にする。
- ④えびは殻と背わたを取り除き、茹でる。
- ⑤①の酢飯にきゅうり、桜大根を混ぜ、器に花型に抜く。上に錦糸卵を敷き、えび、みつば、刻み海苔を飾る。

アジの爽やかロール南蛮

- 材料(2人分)

アジ	2尾	玉葱	1/3個
酒	小さじ2	赤パプリカ	1/10個
おろし生姜	小さじ1	貝割れ大根	適量
		生姜	適量
みょうが	2本	だし	小さじ2
梅干(果肉)	小さじ1	酢	大さじ1
しそ	2枚	砂糖	小さじ2/3
		塩	小さじ1/10
小麦粉	小さじ2	醤油	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2	レモン	1/4個

• 作り方

- ①アジはぜいごを除き3枚におろす。腹骨をそぎ取って小骨を抜く。塩(分量外)を振り、おろし生姜、酒をかけ、臭みを抜く。
- ②みょうがはせん切り、梅干しは種を除いて果肉を叩く、しそは縦半分に切る。
- ③アジに梅干しを薄く塗り、しそをのせ、みょうがを横に置き巻く。楊枝で留め、小麦粉をまぶす。
- ④耐熱皿にキッチンペーパーを敷く。アジをのせ、サラダ油を別のキッチンペーパーに染み込ませ、アジの表面に塗る。ラップをかけず、電子レンジ500W3～5分加熱する。
- ⑤玉葱、赤パプリカは薄切り、生姜は針生姜にする。貝割れ大根は適当な長さに切る。
- ⑥だし、酢、砂糖、塩、醤油を合わせ、玉葱、赤パプリカ、貝割れ大根を混ぜ合わせ、アジにかけ冷蔵庫で冷やす。
- ⑦器にアジと野菜を盛り付け、くし形のレモンを添える。

なすとところてんのぽん酢和え

- 材料(2人分)

なす	1本	ぽん酢	適量
ところてん	60g	青のり	少々
		辛子	少々

- 作り方

- ①なすはヘタを取り、皮をむき、太めのせん切りにする。
水にさらしてアクを抜き、茹でる。
- ②ところてんは酢水を切っておく。
- ③なす、ところてんを盛り合わせ、ぽん酢をかける。
青のりを散らし、辛子を添える。

お麩とオクラの冷たい清汁

- 材料(2人分)

手鞠麩 2g

オクラ 2本

〔だし 300ml
塩 小さじ1/4
醤油 小さじ1/3〕

- 作り方

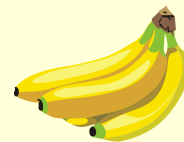
①お麩を水に浸けて戻し、水気を押し絞る。

②オクラは塩茹でし、輪切りにする。

③鍋にだしを温め、塩、醤油で調味し、お麩、オクラを加え、火から下ろす。

④冷蔵庫・氷水等で冷やし、汁椀に盛り付ける。

黒ごまとバナナのアイスサンド



- 材料(2人分)

バニラアイス 1/2カップ

バナナ 1/2本

黒炒りごま 小さじ2

レモン汁 小さじ1/2

練乳 小さじ2

- 作り方

クッキー 4枚

①バナナはスライスし、レモン汁をかけ、フォーク等で潰す。

②バニラアイスに①を加え、黒炒りごま、練乳を混ぜる。

(溶け過ぎた場合は冷凍庫に入れ冷やす。)

③パウンド型等にラップを敷き、クッキーとアイスを交互にはさんで並べる。ラップで包み、冷凍庫で冷やし固める。

④型から取り出し、適度な厚みに斜めに切り、器に盛る。