



# 『食欲不振がある方のお食事』

---

第76回柏の葉料理教室

2012年1月12日(木)10:30~12:30

国立がん研究センター 栄養管理室

# 食欲不振の原因



## 1. 消化・吸収機能の低下

便秘・下痢  
お腹の張り もたれ感  
吐き気・嘔吐

## 2. がん治療の副作用症状

吐き気・嘔吐  
口内炎・食道炎  
味覚変化

## 5. 精神的負担

不安  
落ち込んだ気持ち

## 3. 嚙む・飲み込むが上手くいかない

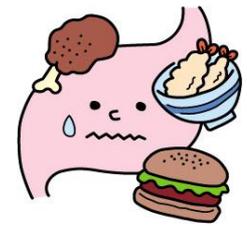
高齢  
義歯が合わない  
口腔・食道の術後

## 4. 全身状態の不良

腫瘍からの食欲低下物質の影響  
強い倦怠感  
発熱  
疼痛  
よく眠れない

※個人の食欲不振となる原因を見つけ、それに応じた食事の工夫を行いましょ

# 1. 消化・吸収機能の低下



- 胃腸の働きが弱まっている。  
→ 胃腸の『動きが弱い』『吸収力の低下』  
『腸が過敏となっている』等
- 悪心・嘔吐、胸焼け、もたれ感、腹痛、下痢・便秘等  
不快な症状がみられる。

## ● 消化の良い食品を中心に摂り、胃腸への負担を軽減

※症状を和らげる薬もあります（制吐剤 消化剤 整腸剤 緩下剤等）。

医師・薬剤師に相談してみましょう。

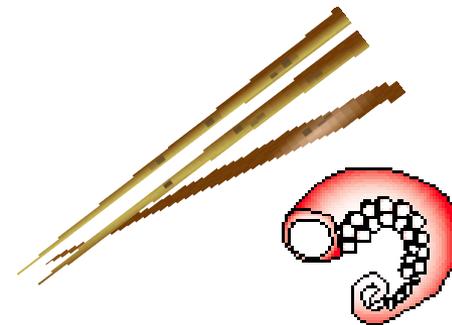
# ○消化の良い食品

- 消化にかかる時間が短い
- 特徴：やわらかい 繊維がやわらかい 脂肪控え目

<b>主食</b>	ご飯・お粥  食パン そうめん うどん 
<b>主菜</b>	脂肪の少ない肉 白身魚  豆腐・納豆 卵
<b>副菜</b>	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)
<b>その他</b>	乳製品 (ヨーグルト、牛乳、チーズ) マヨネーズ、バター

# ○消化が悪い食品の例

- 消化にかかる時間が長い
- 特徴：固い 繊維が固い 脂肪が多い



<b>固い</b>	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
<b>脂質が多い</b>	脂身の多い肉(鶏皮、バラ肉、ベーコン) 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物



# ○刺激が強い食品の例

- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<b>刺激が強過ぎる</b>	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
----------------	----------------------------------------------



## 2. がん治療の副作用症状

- がん治療では、がん細胞と同時に正常な細胞も障害を受ける
- 化学療法：全身療法  
どの部位への治療でも副作用が出現する可能性がある。
- 放射線療法：局所療法  
照射部位周辺が障害を受け、火傷のような状態となる。



「吐き気・嘔吐」「口内炎・食道炎」「味覚変化」等  
→ 症状に合わせて食事を工夫

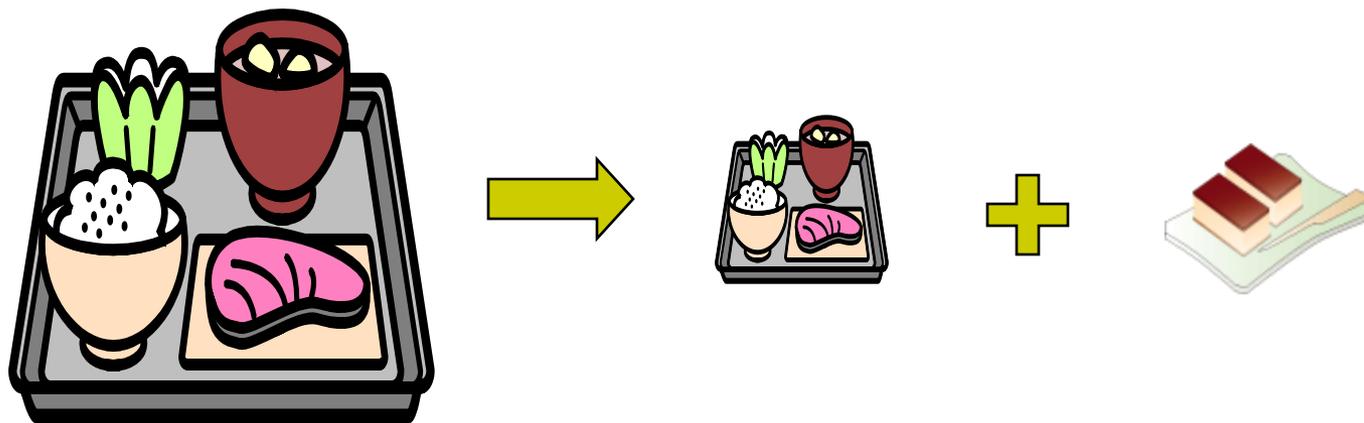
# ○吐き気・嘔吐

- 原因

消化管粘膜の障害 通過障害 化学物質  
電解質異常 過去の辛い体験 等々

- 食事の考え方

- ①消化の良い食品を中心とし、負担を軽減しましょう
- ②控えめ量にし、食事の回数を増やしましょう



- さっぱりとした喉ごしのよいものを選ぶ
- 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  
果物 アイスクリーム シャーベット ゼリー

# ○口内炎・食道炎



- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
  - ・食べ物、調味料等が触れる
  - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
  - ・刺激の少ないお食事にしましょう

- やわらかく、なめらかに調理する
- 濃い味は刺激となるため薄味にする
- 温度も刺激になるため、人肌程度にする

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

- 原因

舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害

口腔内の乾燥 神経障害 等

- 苦手な味を避け、得意な味付けにする

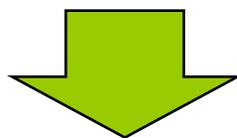
- 香り・旨味・コク・食感等を利用し、美味しさを加える

- 水分・油分を補い、なめらかな料理にする

<b>香 り</b>	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
<b>旨 味</b>	だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)	
<b>なめらか</b>	油脂 (マヨネーズ バター ごま油)	

### 3. 噛む・飲み込むが上手くいかない

- 『舌、顎、のど、食道等の手術の影響により  
食べる機能、飲み込む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



- ①食事をやわらかく、すりつぶしやすい固さに調整
- ②切り方の工夫（小さく・薄く等）で食べやすくする

# ○噛めない

● やわらかく 食べやすい 大きさにする



## ● 工夫の一例

- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ 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

● 工夫の一例

・食べにくいものは、水分を補ってみましょう

①ぱさつく(パン 等) 食パン→フレンチトースト

②欠片が出る(フライ 等) フライ→揚げ煮

③“もさもさ”する(芋 等)じゃが芋・さつまいも・南瓜→ポタージュ

●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(片栗粉等) シチュー(ルー) 増粘剤

**ゼリー状**

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

# ○通いがよくない



●“なめらか”で“やわらかい”形態に調理

- 食べ方の工夫
  - ・ 少量ずつ よく噛み砕いて食べましょう
- 調理の工夫
  - 「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 ポタージュースープ ジュース

## 4. 全身状態の不良

- 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
- がん自体の食欲低下物質の影響
- 食事の考え方



食べられる時にすぐ摂れるよう、食べやすいものを準備をしておきましょう

●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

＜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する



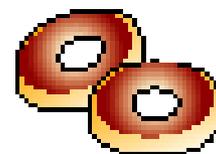
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<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 プリン 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しておく



<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



# メニュー

栄養量 586kcal たんぱく質26.7g 食塩相当量3.4g

## ○ 冷めても美味しい生姜風味おこわ

(242kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.7g)

生姜風味のさっぱりおこわ  
スティック状で食べやすく  
小分け冷凍で取り置き可

## ○ 白身魚のレンジ梅肉蒸し

(61kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.9g)

梅肉風味でさっぱりふっくら蒸魚  
電子レンジで手軽に短時間調理

## ○ 冷製野菜のコンソメジュレ

(15kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.2g)

野菜のコンソメ煮をゼラチンで  
口当たりよくコーティング  
冷製にすることで、匂いを抑える

## ○ サラダ豆のコールスローサラダ

(62kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.4g)

たんぱく質源(豆)入りバランスサラダ  
マヨネーズ+酢ですっきり感アップ

## ○ カップで簡単！！冷凍野菜のミルクスープ

(122kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.2g)

思い立ったら直ぐ出来るレンジスープ

## ○ ゆず茶団子

(84kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.0g)

ゆずの爽やかな香りのお団子  
口当たりよく、食べやすい間食



# 冷めても美味しい生姜風味おこわ

## ○ 材料(2合分:5人分)

米	1合	生姜	1かけ
もち米	1合	油揚げ	1枚
水	2合分(少なめ)	ちりめんじゃこ	1/4カップ
顆粒だし	小さじ1/4	漬け物	適量
酒	大さじ1	焼きのり	適量
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
醤油	小さじ1		

## ○ 作り方

- ① 生姜は細くせん切りし、水にさらし、水気を切る。  
油揚げはお湯にくぐらせ油を抜き、短冊に切る。  
漬け物は適当な大きさに切る。
- ② 米ともち米は合わせて研ぎ、浸漬する。
- ③ ②をザルに上げ、炊飯釜に移し、顆粒だし、酒、みりん、  
塩、醤油を入れ、水を目盛りに合わせる。  
生姜、油揚げをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ちりめんじゃこ、漬け物を加え、底から  
ご飯をすくい、切るように混ぜる。
- ⑤ ラップを広げ適量のご飯をのせスティック状に、両端を  
ねじり留める。好みに焼きのりを巻いてもよい。  
(冷凍保存し、食べたい時に電子レンジで温めることが可能)

# 白身魚のレンジ梅肉蒸し

---

## ○ 材料(2人分)

白身魚	小2切れ	梅干し	中1個分
塩	小さじ1/10	長葱	1/5本
胡椒	少々	しそ	2枚
酒	小さじ1		
だし	40ml		
醤油	小さじ1/3		
酒	小さじ1/2		
みりん	小さじ1/3		

## ○ 作り方

- ① 白身魚は塩、胡椒、酒を振っておく。
- ② 梅干しは種を外し、果肉を包丁で叩きなめらかにする。長葱は、適当な長さに切り、外側と中身に分ける。外側は繊維に沿って細くせん切りにし、水に放ち、水気を切り、白髪葱を作る。中身は縦二つ割りにする。
- ③ だし、醤油、酒、みりんを合わせる。
- ④ 耐熱皿に白身魚を重ねないように並べ、梅の果肉を表面に塗る。隙間に長葱の中身を並べ、②を注ぐ。
- ⑤ ラップをかけ、電子レンジ500Wで2～3分、火が通るまで加熱する。
- ⑥ 器に白身魚、長葱を盛り付け、しそ、白髪葱を添える。

# 冷製野菜のコンソメジュレ

---

## ○ 材料(2人分)

大根	40g	〔	固形コンソメ	1/10個
ブロッコリー	20g		水	40ml
人参	1/6本	〔	ゼラチン	0.8g
			水	小さじ1
			パセリ	少々

## ○ 作り方

- ①大根、人参は大きめのさいの目に切る。  
ブロッコリーは小房に分け、塩茹でしておく。
- ②圧力鍋に大根、人参、固形コンソメ、水を入れ、蓋を閉める。強火で沸騰させ、圧力がかかったら2～3分加熱し、火を止めて、圧力が下がるのを待つ。
- ③ゼラチンは水にふやかしておく。
- ④圧力鍋の蓋を開け、ブロッコリーを加える。  
③のゼラチンを加え、煮溶かす。
- ⑤バット等に流し、氷水で粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥フォーク等で崩しながら器に盛り付け、パセリを添える。

# サラダ豆のコールスローサラダ

## ○ 材料(2人分)

サラダ用豆水煮	30g	【	マヨネーズ	大さじ1弱
キャベツ	中1枚		酢	小さじ1/2
塩	2つまみ		胡椒	少々

## ○ 作り方

- ① サラダ用豆水煮は汁気を切っておく。キャベツはせん切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ② マヨネーズ、酢、胡椒を混ぜ合わせ、サラダ用豆水煮、キャベツをさっと和え、器に盛る。



# カップで簡単！！

## 冷凍野菜のミルクスープ

---

### ○ 材料(2人分)

ハム	1枚	シチューの素	1/2皿分
冷凍ほうれん草	2株分	胡椒	少々
ミックスベジタブル	大さじ2	バター	小さじ1
ポットの湯	150ml	生クリーム	小さじ2
牛乳	150ml		
鶏がら粉末	小さじ1/2		

## ○ 作り方

- ① ハムは短冊切りにする。
- ② マグカップに鶏ガラ粉末、シチューの素を入れポットのお湯で溶かす。  
牛乳、ハム、冷凍ほうれん草、ミックスベジタブル、バターを加える。
- ③ 電子レンジ500W2～3分加熱し、十分温める。
- ④ 全体をかき混ぜ、好みに胡椒を振る。  
生クリームを回しかける。

# ゆず茶団子

---

## ○ 材料(2人分)

もち粉	20g	練乳	小さじ2
ゆず茶	20g	お好みの果物	適量
水(調整用)	適宜		

## ○ 作り方

- ①もち粉にゆず茶を加え、こねる。水が足りなければ、適宜加え、耳たぶ位の固さになるまで練る。
- ②一口大の大きさに丸め、熱湯で茹でる。浮いてきたら氷水に取り、冷めたら取り出して水気を切る。
- ③器に練乳を丸く塗り広げ、団子をのせる。  
好みの果物を食べやすく切り、添える。