

『食欲不振がある方のお食事』

第81回 柏の葉料理教室

2012年3月22日(木)10:30～12:30

国立がん研究センター 栄養管理室

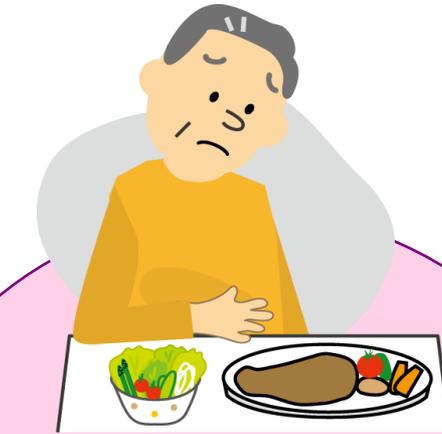
食欲不振の原因

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

3. 噛む・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



5. 精神的負担

不安
落ち込んだ気持ち

2. がん治療の副作用症状

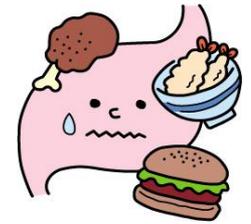
吐き気・嘔吐
口内炎・食道炎
味覚変化

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う

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。

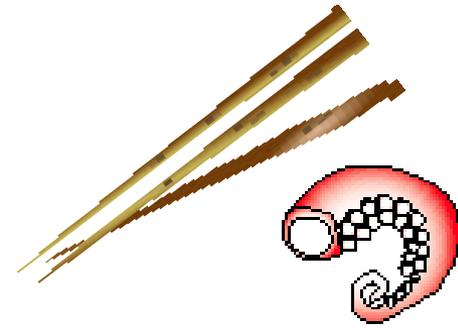
○消化の良い食品

- 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

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

○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



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) 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



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
----------------	--



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

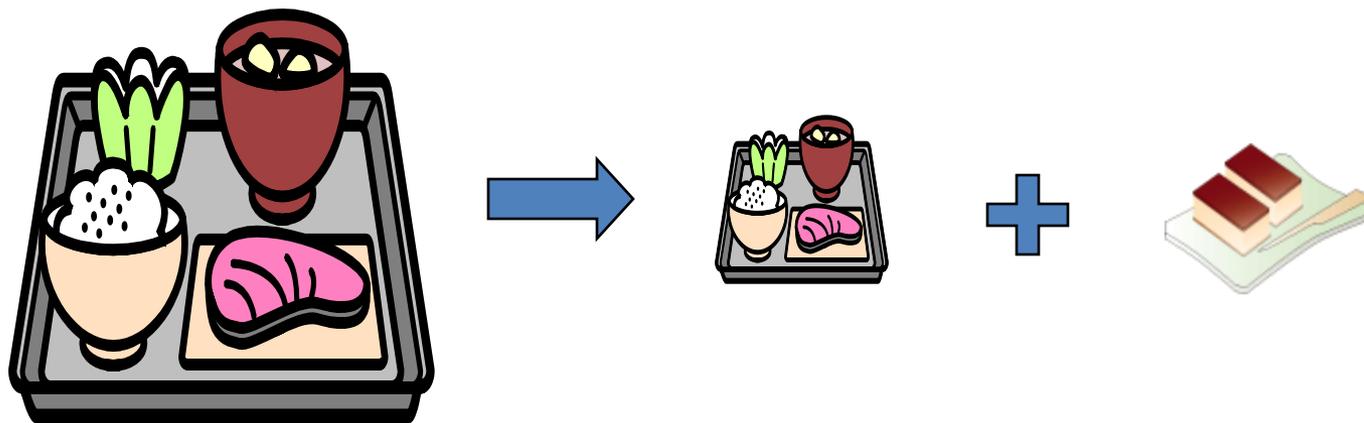
○吐き気・嘔吐

●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

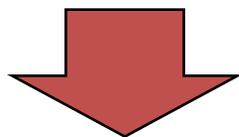
舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 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

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
旨味	だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)	
なめらか	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



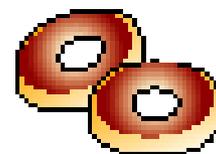
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<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

お花見弁当(食欲不振)



栄養量 593kcal

たんぱく質 23.9g 食塩相当量 3.2g

3色一口ラップおにぎり

(147kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.4g)

一口サイズで食べやすく外で食べても衛生的
彩り良く、冷めても美味しい簡単味付きご飯

菜の花と新玉葱の春のみそ汁

(62kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量1.4g)

旬の食材を使った季節の汁物
汁物を添え、食事を摂りやすく

具入り変わり卵焼き

(93kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.4g)

市販惣菜を使った簡便具だくさん卵焼き
フライパンと電子レンジでふんわりボール状に

鶏肉の信田巻き 梅風味

(70kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.7g)

焼くことで香ばしく、梅・しそ・生姜で爽やかに
お好みの具材を加え、彩りを添えて

カルパッチョ風さっぱりごまレモンサラダ

(75kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.3g)

食材を湯引きし、衛生的なお弁当おかず
レモンベースのさっぱりドレッシング

お花見鈴カステラ団子

(146kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.0g)

鈴カステラを団子に見立てた羊羹フォンデュ



菜の花と新玉葱の春のみそ汁

- 材料(2人分)

新じゃがいも	2/3個	だし	300ml
新玉葱	1/6個	(煮干しだし)	
菜の花	3~4本	みそ	大さじ1

- 作り方

- ① 新じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。
新玉葱はくし切りにする。
菜の花は適当な長さに切り、さっと塩茹でしておく。
- ② だしに新じゃがいも、新玉葱を入れ、火にかける。
火が通ったら、みそを溶き入れ、最後に菜の花を加える。
ひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛りつける。

具入り変わり卵焼き

- 材料(2人分)

鶏卵 2個

塩 2つまみ

煮物 山盛大さじ1杯分

胡椒 少々

(金平ごぼう、ひじき煮等の市販惣菜、残り物等)

サラダ油 小さじ1

青葱 適量

プチトマト 2個

- 作り方

- ①煮物をみじん切りにし、青葱は刻む。
- ②卵を割りほぐし、煮物、青葱を混ぜ、塩、胡椒を加える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、半熟状の炒り卵にする。
- ④湯呑茶碗等にラップを敷き、プチトマトを置く。
- ⑤③を1人前入れ、丸く整え、ねじり留める。
- ⑥耐熱皿にねじった箇所を下にして並べ、電子レンジで500W1～2分加熱する。器に盛り付ける。

鶏肉の信田巻き梅風味

- 材料(2~3人分)

油揚げ 1枚
片栗粉 小さじ1
大葉 6枚

鶏挽肉 60g
玉葱 1/6個
乾ひじき 小さじ1
人参 1/8本
いんげん 2本

梅干し 1個分
おろし生姜 小さじ1/2

パン粉 小さじ1.5

だし 小さじ1

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ1

酒 小さじ1/2

水 適量

• 作り方

- ①油揚げは、さっと湯に通して油抜きし、3方を切り開く。
中面に茶漉しで薄く片栗粉を振り、大葉を隙間無く並べる。
- ②乾ひじきは戻しておく。玉葱、人参はみじん切り、いんげんは塩茹でし、小口切りにする。梅干しは種を除き、包丁で叩いておく。パン粉はだしでふやかしておく。
- ③鶏挽肉に塩、醤油、酒を加え捏ねる。
粘りが出たら、玉葱、ひじき、人参、いんげん、梅干し、おろし生姜、パン粉を加え、しっかり混ぜる。
- ④③の肉種を①に広げる。上端は1~2cm空けておく。
- ⑤手前から、きつめに巻き、巻き終わりを下にし、形を整える。
- ⑥フライパンで⑤を加熱する。焼き色が付いたら、水を半分の高さまで加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦火が通ったら、蓋を外し、水分が蒸発するまで、やや火力を強めながら、表面をカリっとするまで炒る。
- ⑧包丁で切り分け、器に盛り付ける。

カルパッチョ風 さっぱりごましモンサラダ

• 材料(2人分)

白身魚 刺身3~4切分

塩・酒 各少々

アスパラ 1本

玉葱 1/6個

黄・赤パプリカ 各少々

酢 小さじ1

レモン汁 小さじ1

オリーブ油 小さじ1

白ワイン 小さじ1/2

白炒り胡麻 小さじ2/3

塩 2つまみ

醤油 小さじ1/6

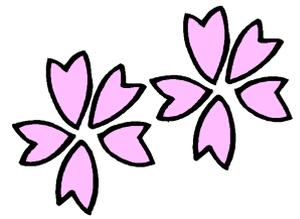
胡椒 少々

パセリ 少々

• 作り方

- ①白身魚は薄くそぎ切りにし、塩、酒を振っておく。
- ②アスパラは固い部分を取り除き、皮をむき、一口大に切る。
玉葱は薄切り、赤・黄パプリカはせん切りにする。
パセリは刻んで、もみ洗いしておく。
- ③酢、レモン汁、オリーブ油、白ワイン、白炒り胡麻、
塩、醤油、胡椒を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④鍋に湯を沸かし、アスパラ、白身魚、玉葱、パプリカ
の順に入れ、さっと湯通しし、水気を切る。
- ⑤④が熱いうちに、③と刻みパセリを混ぜ合わせ、
冷蔵庫になじむまで置く。器に盛り付ける。

お花見鈴カステラ団子



- 材料(2人分)

鈴カステラ 6個

一口羊羹 1本

竹串 2本

水 小さじ1

好みの果物 適量

- 作り方

①竹串1本につき、鈴カステラ3個を刺す。

②一口羊羹を薄く切る。

③鍋に水、一口羊羹を入れ、中火にかけ、溶かす。

(又は、耐熱皿に入れ、電子レンジ500W1分加熱する。)

④溶けた羊羹液に鈴カステラをくぐらせ、固まるまで置く。

⑤好みの果物を添える。

