

---

# 『食欲不振がある方のお食事』

第87回 柏の葉料理教室

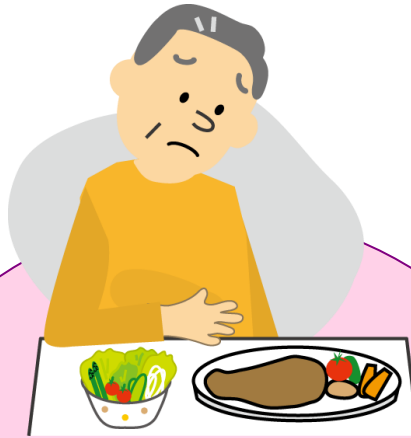
2012年6月28日(木)10:30~12:30

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

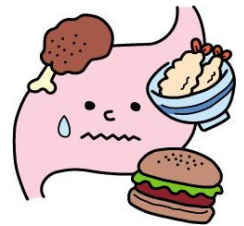
## 4. 全身状態の不良

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、刺激の強い食品を控え、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。

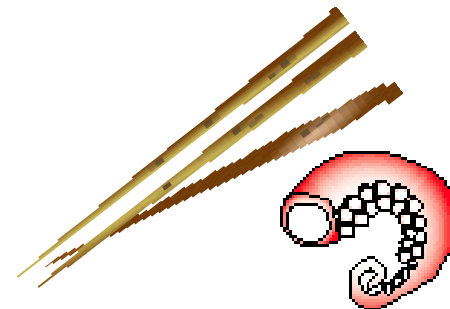
# ○消化の良い食品

- 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・種無しトマト 皮むきなす、ほうれん草、キャベツ、白菜 等) 芋類(じゃが芋、里芋、長芋、大和芋)
<b>その他</b>	乳製品(ヨーグルト、牛乳、チーズ、乳酸菌飲料) 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、コーン、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと コンニャク類
<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



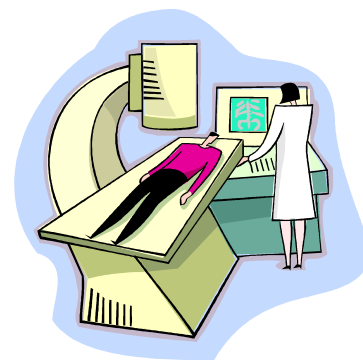
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<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しましょう

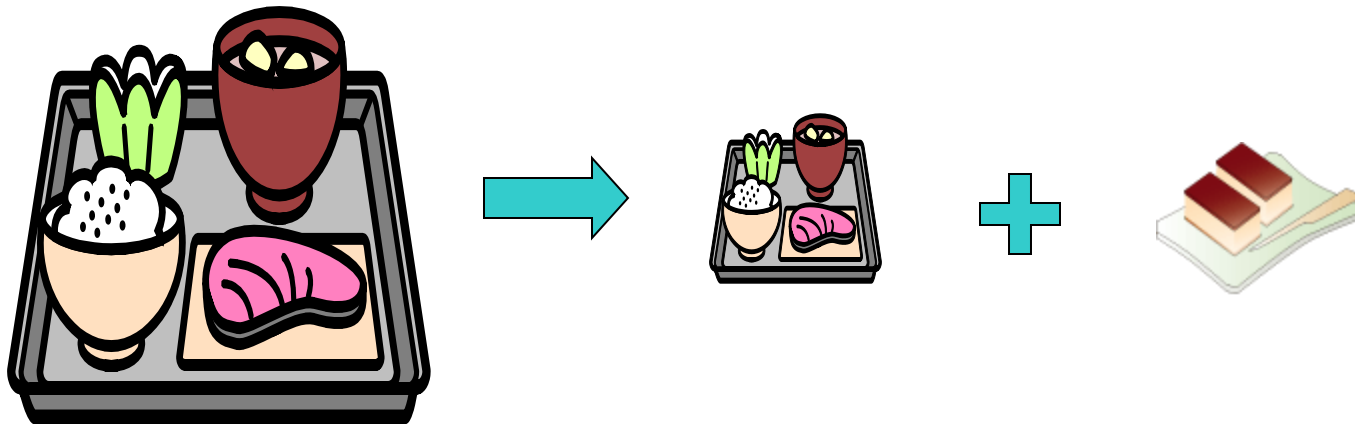
# ○吐き気・嘔吐

## ●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量を控えめにし、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

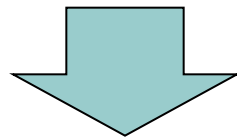
舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害  
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 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>	あんかけ料理 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

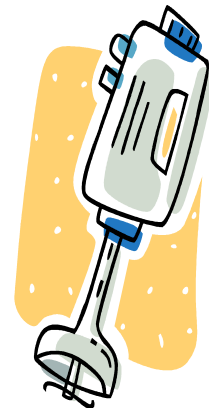
・食べにくいものは、水分を補ってみましょう

- ①ぱさつく(パン 等) 食パン→フレンチトースト、パン粥
- ②欠片が出る(フライ 等) フライ→揚煮、あんかけ、マリネ
- 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”

<b>とろみ付け</b>	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤
<b>ゼリー状</b>	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
- 食べ方の考え方



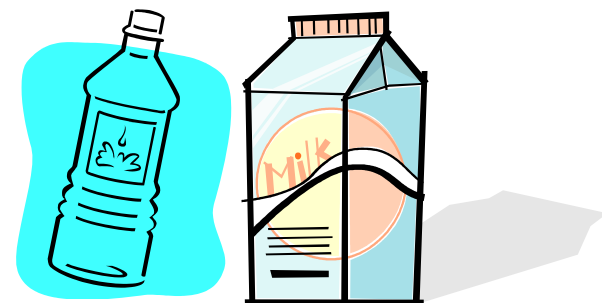
食べられる時にすぐ摂れるよう、  
食べやすいものを準備をしておきましょう

●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＞

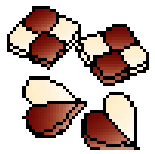
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

●食事時間にこだわらず自由に摂取する





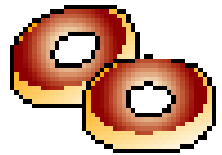
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<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・ウィンナー  
チーズスティック野菜 一口果物・アイス ゼリー飲料



# 小盛量を分けて食べるー少量分割食

## ○ トマトの冷製レモンパスタ

(195kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.9g)

トマト・レモンの効いたあっさりパスタ  
冷たく、喉ごしよく、食べやすい

## ○ 鶏ささみと三つ葉のさっぱり磯和え

(42kcal たんぱく質7.6g 食塩相当量0.5g)

あっさりしたささみを柔らかく調理  
みつばのシャキシャキ感、爽やかな風味

## ○ 手作りアイス大福

(171kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量0.0g)

いつでもつまめる、高栄養おやつ  
白玉粉で作る簡単アイスデザート

## (間食)

## ○ 冷めてもやわらかそぼろ生姜おこわ

(128kcal たんぱく質5.4g 食塩相当量0.4g)

もち米で冷めても、もっちり、間食用  
生姜のさっぱりとした風味で食欲↑

## ○ きゅうりの簡単塩昆布漬け

( 12kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4g)

電子レンジで手早く漬ける即席浅漬  
塩昆布の旨味・塩味で手軽に味付

## ○ 匂いが立たないクイックじゃがいも味噌汁

( 51kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量1.1g)

圧力鍋で時短かつ  
匂いが立ちにくい調理

栄養量 エネルギー599kcal たんぱく質25.7g 食塩相当量3.3g

食 事

間 食



# トマトの冷製レモンパスタ

## ○ 材料(2人分)

冷製用パスタ 60g

茹で塩

スモークサーモン 薄切り2枚

プロセスチーズ 10g

トマト 1/3個

玉葱 1/10個

オクラ 1本

茹で塩

醤油 小さじ2/3

鶏がら粉末 小さじ1/2

オリーブオイル 小さじ2.5

レモン汁 小さじ1

しそ 2枚

レモン 1/10個

## ○ 作り方

① スモークサーモンは一口大に切る。

プロセスチーズはさいの目切り、トマトは皮を湯むきし、ヘタ・種を取り除き、さいの目に切る。

玉葱は薄切りにし、水にさらしておく。

オクラはサッと塩茹でし、急冷し、ヘタを取り、輪切りにしておく。  
しそはせん切り、レモンはくし形に切る。

② ボールに醤油、鶏がら粉末、オリーブオイル、レモン汁を入れ混ぜる。鶏がら粉末が溶けたら、スモークサーモン、チーズ、トマト、玉葱、オクラを合わせ、味をなじませる。

③ 湯を沸かし、茹で塩を加え、表示時間よりもやや長めにパスタを茹でる。氷水に引き上げ、急冷し、水気を切る。

④ パスタを②に加え、和える。

器に盛り付け、しそを盛り、くし形に切ったレモンを添える。

# 鶏ささみと三つ葉のさっぱり磯和え

## ○ 材料(2人分)

鶏ささみ	小1本
酒	少々
みつば	1束
茹で塩	
刻みのり	少々

だし	小さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
わさび	適量

## ○ 作り方

- ①鍋に鶏ささみ肉、水、酒を入れ、火にかけて、沸騰直前に火を止め、そのまま冷めるまで放置する。冷めたら細かく割く。
- ②みつばはさっと塩茹でし、適当な長さに切っておく。
- ③だし、醤油、みりん、酒、わさびを溶き合わせ、鶏ささみ、みつばを和え、器に盛る。刻みのりをあしらう。

# 手作りアイス大福

## ○ 材料(2人分)

白玉粉	16g	一口アイス	4個
砂糖	大さじ3強	バナナ	1/4本
水	大さじ2	餅取り粉	適量
抹茶等	少々	(片栗粉、コーンスターチ等)	

## ○ 作り方

- ① 鍋に白玉粉、砂糖、水を混ぜ溶かす。  
(好みで抹茶、ココア、いちごジャム、柚子の皮等を加える)
- ② ①を火にかけて、ふっくらと、透明感・つやが出るまで、練り混ぜながら加熱する。
- ③ トレー等に餅取り粉を広げ、②を移し、4等分する。手に餅取り粉を付け、生地を丸く・薄くのばし、アイス、一口大に切ったバナナを包み、冷凍庫で冷やす。食間等に食べる。



# 冷めてもやわらかそぼろ生姜おこわ

## ○ 材料(1合分:5~6人分)

米 1/2合

もち米 1/2合

鶏ひき肉 60g

生姜 1/3片

顆粒だし 小さじ1/2

酒 小さじ1

みりん 小さじ1/2

塩 小さじ1/6

醤油 小さじ1

ごま油 小さじ1.5

絹さや 5~6枚

茹で塩

## ○ 作り方

①米ともち米は研ぎ、水に浸漬させておく。

②生姜はせん切りにしておく。絹さやは筋を取り、塩茹でし、刻む。

③炊飯釜に、米、もち米、鶏ひき肉、生姜、顆粒だし、酒、みりん、塩、醤油、ごま油を入れ、水を目盛りに合わせ、炊飯する。

④炊き上がったら、絹さやを加え、混ぜ、ミニおにぎりにする。

# きゅうりの簡単塩昆布漬け

---

## ○ 材料(2人分)

きゅうり	1/2本	塩	ひとつまみ
みょうが	1/2本	塩昆布	小さじ1
		炒り胡麻	小さじ1/2

## ○ 作り方

- ①きゅうりは一口大の乱切り、みょうがはせん切りにしておく。
- ②ビニール袋にきゅうり、みょうが、塩、塩昆布、炒り胡麻を入れ、揉み混ぜる。
- ③電子レンジ500W30秒(～1分)加熱する。
- ④冷蔵庫で冷やし、漬け込む。

# 匂いが立たないクイックじゃがいも味噌汁

## ○ 材料(2人分)

じゃがいも	大1/2個	だし	200ml (少なめの量)
青葱	2本	みそ	大さじ1
玉葱	1/10個		

## ○ 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。  
玉葱は薄切り、青葱は5cm程度に切る。
- ②圧力鍋にだし、じゃがいも、玉葱を入れ、蓋を閉める。  
強火にかけ、沸騰したら適度な圧力がかかるよう火を弱め、  
2～3分加熱し、火からおろす。
- ③圧力が下がったら、蓋を開け、みそを溶き入れ、再び火にかける。  
ひと煮立ちしたら、青葱を加え、火を止め、器に盛り付ける。

