
『食欲不振がある方のお食事』

第87回 柏の葉料理教室

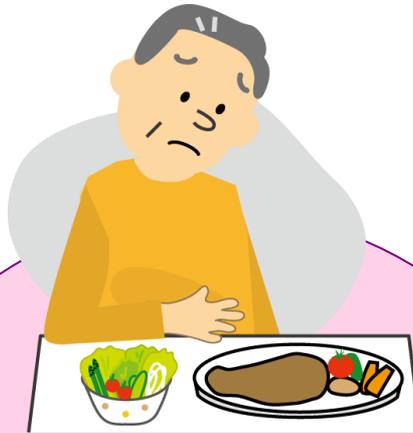
2012年6月28日(木)10:30~12:30

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。

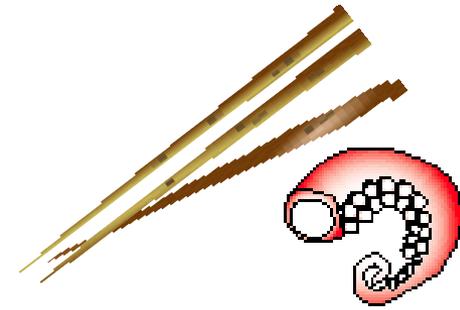
○消化の良い食品

- 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

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・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)
その他	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



固い	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
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

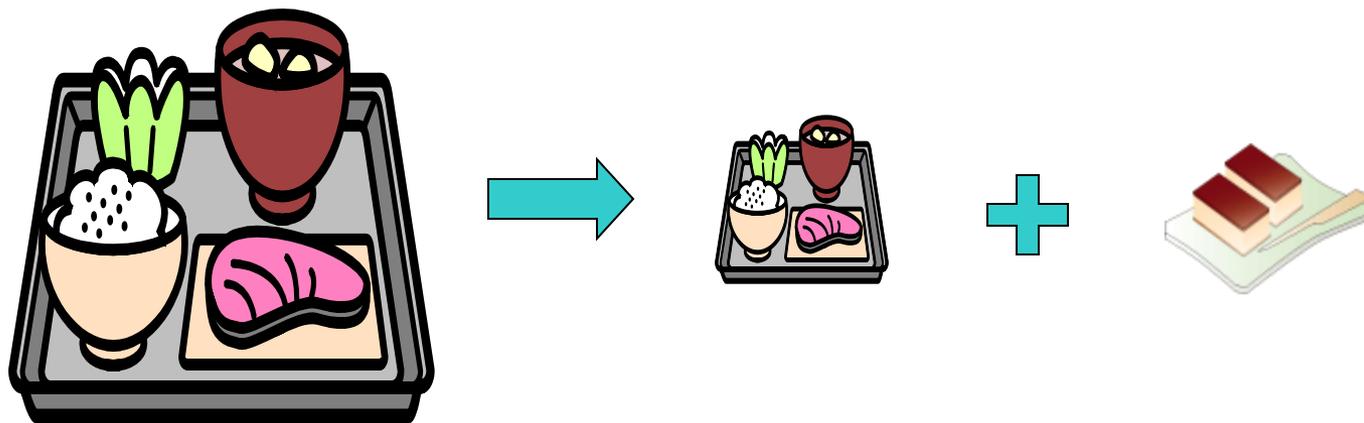
○吐き気・嘔吐

●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

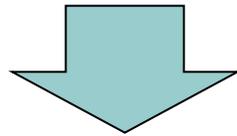
舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 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

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	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”

とろみ付け	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 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



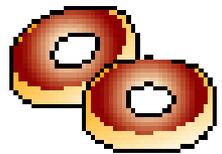
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<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・ウイナー
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。

