

# 『食欲不振がある方のお食事』

第93回 柏の葉料理教室

2012年9月27日(木)10:30～12:30

国立がん研究センター 栄養管理室

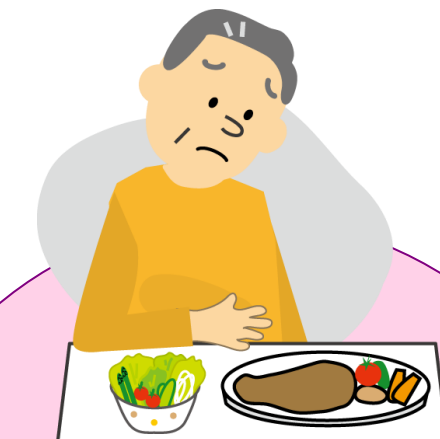
# 食欲不振の原因

## 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

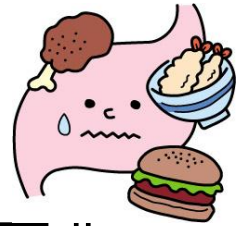
吐き気・嘔吐  
口内炎・食道炎  
味覚変化

## 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、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よう。

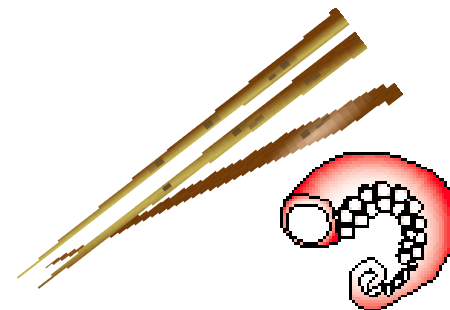
# ○消化の良い食品

- 消化にかかる時間が短い
- 特徴：食品の固さや繊維が軟らかい 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>	繊維の軟らかい野菜 (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：食品・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



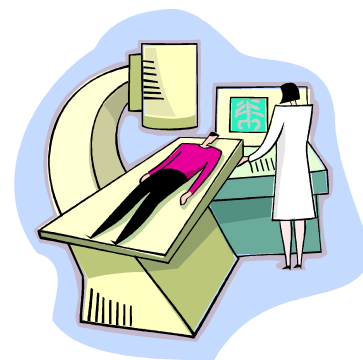
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<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

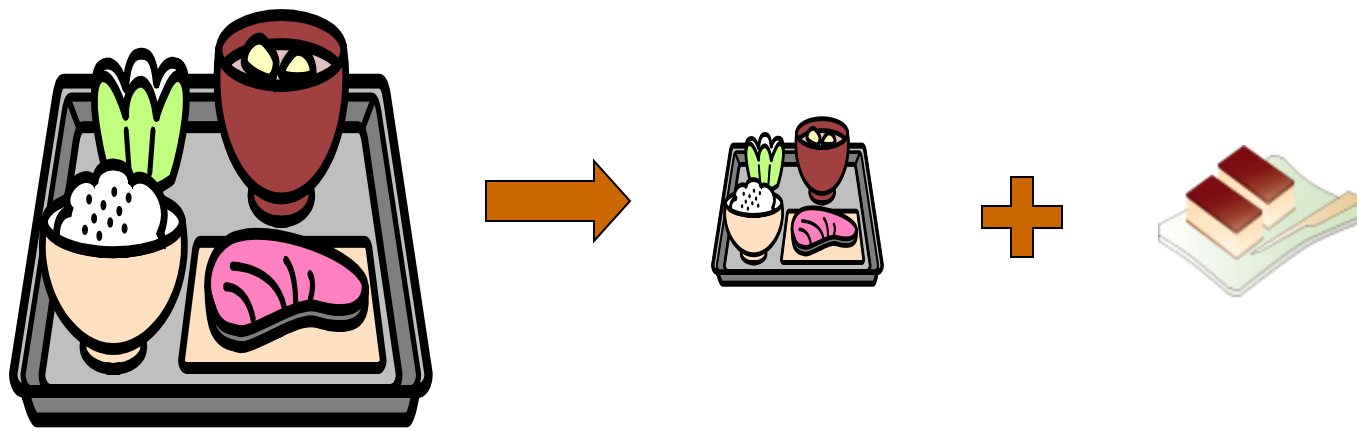
# ○吐き気・嘔吐

## ●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





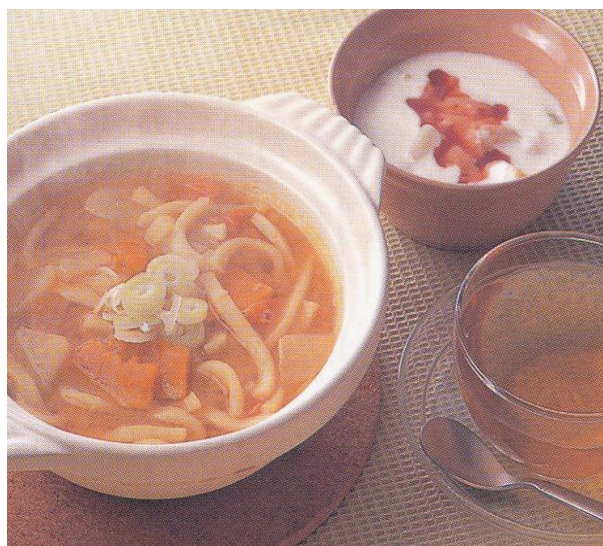
# ○口内炎・食道炎

- 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

### 香り

香味野菜 (しそ みょうが)

香辛料 (カレー粉 胡椒)

柑橘果汁 (レモン 柚子)

種実類 (ごま ピーナッツ)

酒 類 (日本酒 ワイン)

梅干し

### 旨味

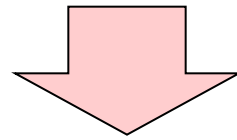
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

### 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』
- 『入れ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

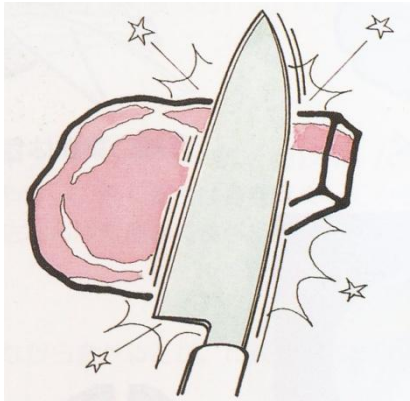
半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

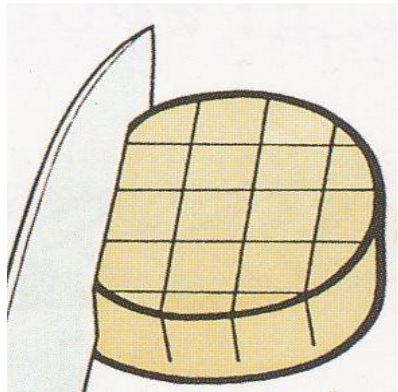


# 下ごしらえの工夫

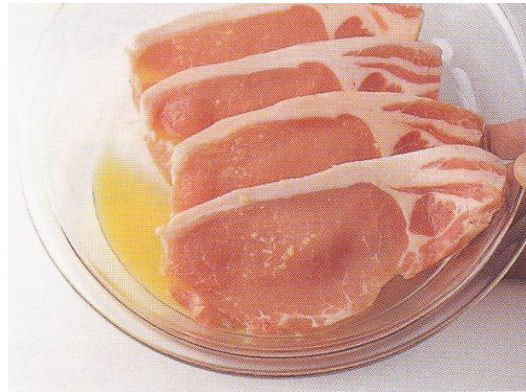
肉をたたく



切れ目を入れる



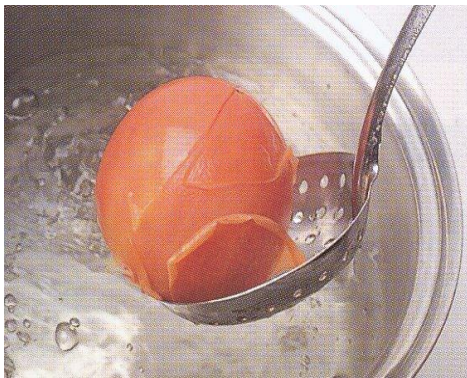
生姜汁に漬ける



よく煮る



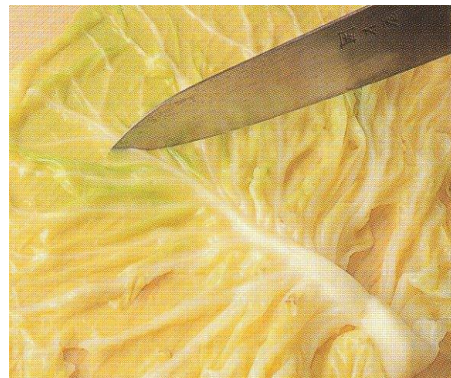
皮をむく



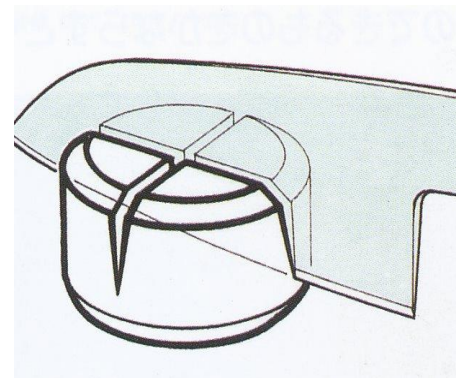
面取りをする



包丁でたたく



隠し包丁を入れる



# ○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・さつま芋・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



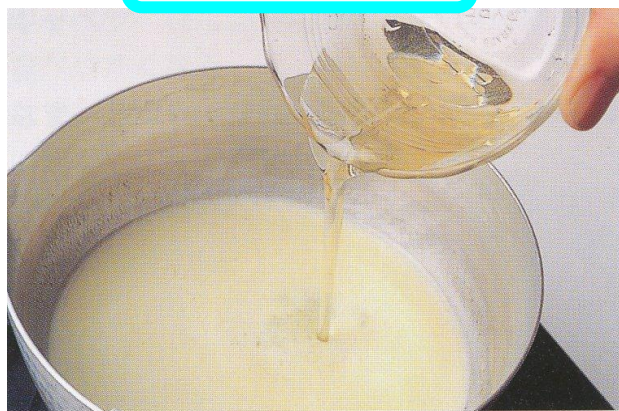
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



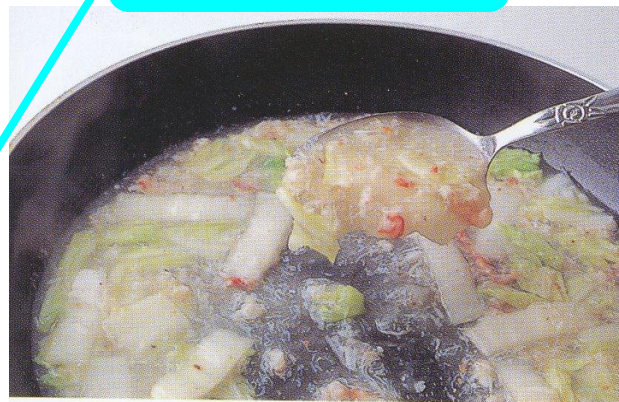
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

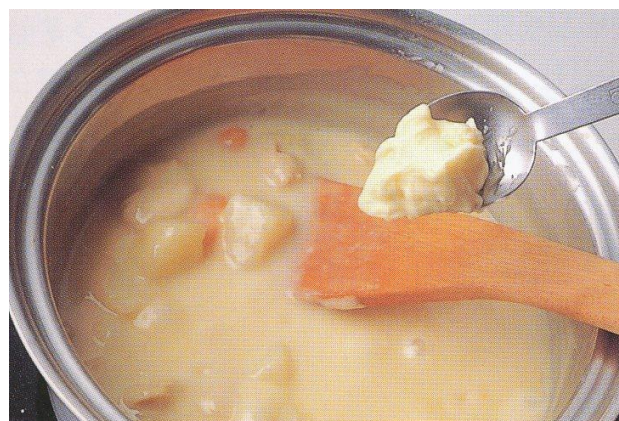
① かたくり粉



例：白菜のカニあんかけ

⑤ とろみ剤

④ 小麦粉+バター



例：クリームシチュー



# ○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

# 市販形態調整食品

## やわらか調理済み食品



## 煮こごり



## ミキサー



## ムース



## 裏ごし



## 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

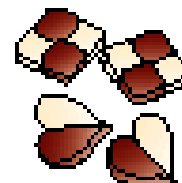
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●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

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、手で握めるものを準備

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



# 食欲不振時のメニュー

## ● 秋の舞茸炊込みご飯

(218kcal たんぱく質4.6g 食塩相当量0.5g)

冷めても食べやすい味付けご飯

小さなおにぎりは見た目が少なく分食も可

## ● 匂わず調理 さっぱり煮魚

(179kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量0.8g)

ポリ袋を利用した調理で匂いを抑える

茹でるだけ！レモン汁を加えたさっぱり煮魚

## ● 冷製秋茄子とえびの葛煮

( 27kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量0.6g)

季節野菜の口当たり良いなめらか煮物

冷製にし、冷やすことで匂いを抑える

## ● きゅうりとトマトのさっぱり浅漬

( 13kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

昆布茶、胡麻、茗荷で風味良く、さっぱり水々しい食感とシンプルな味付

## ● 三つ葉香る なめこ素麺汁

( 36kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.7g)

三つ葉の爽やかな香りの素麺入り清汁

なめこのとろみを活かし、口当たり良く

## ● 茹でる！ 蒸しパン(2種)

(116kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.4g)

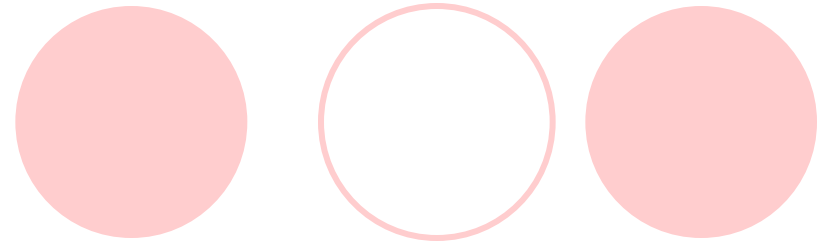
茹でる簡単蒸しパンでおやつに栄養補給  
甘味、塩味の2種類をお好みに合わせて

栄養量 エネルギー589kcal たんぱく質26.0g 食塩相当量3.4g





# ポリ袋調理の紹介



## <方法>

- ①ポリ袋に材料、調味料を詰める
- ②水を張ったボールにポリ袋を沈め、空気を抜き、口を閉じる  
(空気を完全に抜かないと、加熱時に袋が浮く為、十分空気を抜く)
- ③皿を敷いた鍋に水を沸騰させ、茹でて調理する

- 匂いが立ちにくい調理方法
- 素材に味が染み込みやすく、少量の調味料で味付け可
- 高い温度での加熱となり、短時間で調理できる
- 栄養素が逃げない
- 洗い物が少ない





# 秋の舞茸炊込みご飯

● 材料(2合分:5~6人分)

米	2合
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/10
みりん	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2

油揚げ	1/2~1枚
舞茸	1/2パック
人参	1/4本
グリーンピース	適量

## ● 作り方

- ①米を研ぎ、ザルに上げ、水気を切っておく。
- ②油揚げはさっと湯に通し、油を抜き、短冊に切る。  
舞茸は食べやすい大きさにほぐす。  
人参は皮をむき、短冊切りや粗みじん切りにする。  
グリンピースは塩茹でしておく。
- ③炊飯器に、米、酒、醤油、塩、みりん、顆粒だしを入れ、水を合数の目盛りに合わせる。  
人参、舞茸、油揚げをのせ、炊飯する。
- ④炊き上がったらグリンピースを加え、全体を混ぜ合わせ、小さめのおにぎりを作る。

# 匂わず調理 さっぱり煮魚

## ● 材料(2人分)

ぶり・鮭等 30g × 4切  
生姜 薄切り2枚

醤油 大さじ1  
みりん 小さじ2  
酒 小さじ2  
レモン汁 小さじ2

キャベツ 中1枚  
人参 1/20本  
しめじ 1/5パック  
青しそ 2枚

レモン 適量

(煮汁の調味料の50%は廃棄として栄養計算した)

## ● 作り方

① 生姜は薄くスライスする。

キャベツはざく切り、人参は皮をむきせん切りにする。

しめじは石突きを取り、ほぐす。

レモンはくし形切りにする。

② ポリ袋に魚、生姜、キャベツ、人参、しめじを入れ、  
醤油、みりん、酒、レモン汁を加える。

③ 袋ごと軽くもみ、材料をなじませる。

水を張ったボウルに沈めながら空気を抜き、口を結ぶ。

④ 鍋に皿を敷き、水をたっぷり入れ湯を沸かす。

⑤ お湯にポリ袋を入れ、穏やかな沸騰を保つよう、弱火  
に調整し、3分加熱したら火を止め、10分間置いておく。

⑥ ⑤から野菜を取り出し、器に盛り付ける。

青しそを敷き、魚を盛り、レモンを添える。

# 冷製秋茄子とえびの葛煮

## ● 材料(2人分)

なす 中1本  
冷凍むきえび 大さじ1杯分

だし 80ml  
酒 小さじ1  
塩 小さじ1/10  
醤油 小さじ1/3  
顆粒だし 2つまみ  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1

絹さや 適量



## ● 作り方

- ①なすはへたを取り、乱切りにする。水に漬け、アクを抜く。  
絹さやは筋を取り、塩茹でしておく。
- ②冷凍むきえびはさっと茹で、解凍し、水気を切っておく。
- ③圧力鍋に、なす、えび、だし、酒、塩、醤油、顆粒だしを入れ、蓋をして強火にかける。  
沸騰し圧力がかけたら弱火で2～3分加熱し、火を止め放置する。
- ④圧力が下がったら、蓋を開け、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤器に盛り付け、絹さやをのせる。

# きゅうりとトマトのさっぱり浅漬

## ● 材料(2人分)

きゅうり	1/2本	〔	白炒り胡麻	小さじ2/3
プチトマト	3個		昆布茶粉末	小さじ1/3
みょうが	1/2本			

## ● 作り方

- ① きゅうりは一口大の乱切りにしておく。  
プチトマトはヘタを取り、横半分に切る。  
みょうがは、せん切りにする。
- ② ビニール袋にきゅうり、プチトマト、みょうが、白炒り胡麻、昆布茶粉末を入れ、よくもみ、冷蔵庫で冷やす。  
30分～1時間程度、漬け込む。
- ③ 全体がなじんだら、器に盛り付ける。

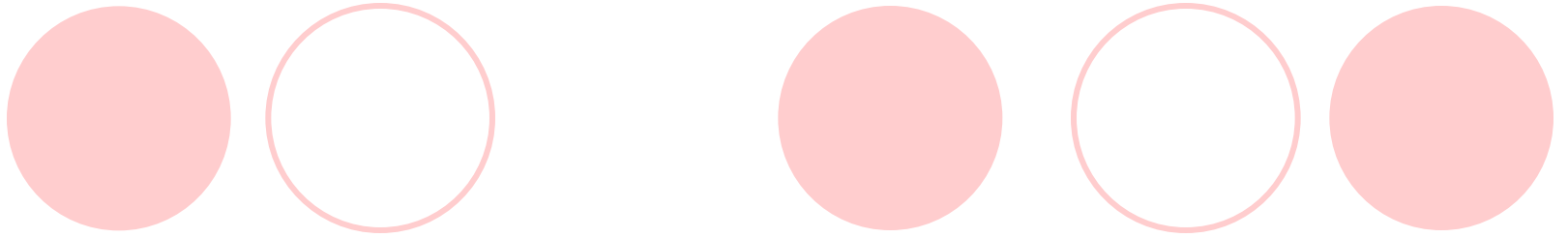




# 三つ葉香る なめこ素麺汁

## ● 材料(2人分)

素麺(乾)	小1/4束	だし	200ml
なめこ(水煮)	1/6袋	塩	小さじ1/8
人参(型抜き)	4~6枚分	酒	小さじ1/2
三つ葉	適量	醤油	小さじ1/3



## ● 作り方

- ① 人参は輪切りにし、型で抜く。  
三つ葉は根を落とし、さっと茹で、結んでおく。
- ② 鍋に人参、なめこ、だし、塩を入れ火にかける。  
人参がやわらかくなったら、酒、醤油を加え、  
火を止める。
- ③ 別の鍋で素麺を茹で、汁椀に盛り付ける。  
②の汁を注ぎ、三つ葉を添える。

# 茹でる！蒸しパン(2種)

## ● 材料(2人分)

### <栗蒸しパン>

ホットケーキミックス	15g
牛乳	小さじ2
卵	小さじ1
栗甘露煮	1個分
はちみつ	適量

### <チーズ蒸しパン>

ホットケーキミックス	15g
牛乳	小さじ2
卵	小さじ1
プロセスチーズ	6g (ベビーチーズ1/2個分)
お好みの果物	

## ● 作り方

- ① 栗の甘露煮、プロセスチーズを粗みじんに切る。
- ② 2つのボールで各々、卵と牛乳を混ぜ合わせる。  
ホットケーキミックスを加え、軽く混ぜる。
- ③ 片方は栗の甘露煮、他方はプロセスチーズを混ぜる。
- ④ 小さな器にラップをのせて凹ませ、生地を流し入れる。
- ⑤ 真ん中に寄せ、空間ができるよう余裕を持たせて、  
口を閉じ、輪ゴムでしっかり留める。  
※生地は約2倍に膨らむので破れないようにするため
- ⑥ 鍋に皿を敷き、水をたっぷり入れ沸騰させる。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、穏やかな沸騰を保つよう、弱～中火に  
調整しながら、約8分茹でる。
- ⑧ 茹で上がったら、湯から取り出し、手早くラップを外す。  
※湯から出して時間が経つと、生地が縮んで固くなるので注意
- ⑨ 器に2種の蒸しパンと好みの果物を盛り付ける。  
お好みで、はちみつを付けて頂く。