

『食欲不振がある方のお食事』

2013年3月28日(木)10:30～12:30

第105回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 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

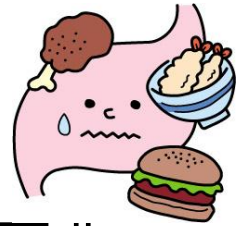
高齢
義歯が合わない
口腔・食道の術後

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。

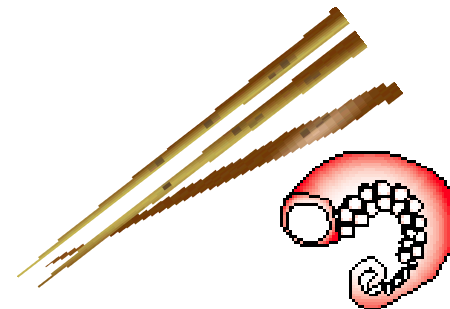
○消化の良い食品

- 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

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)
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：食品・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



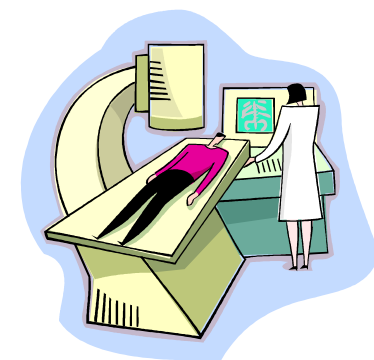
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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
- 新陳代謝の活発な細胞が障害を受けやすい



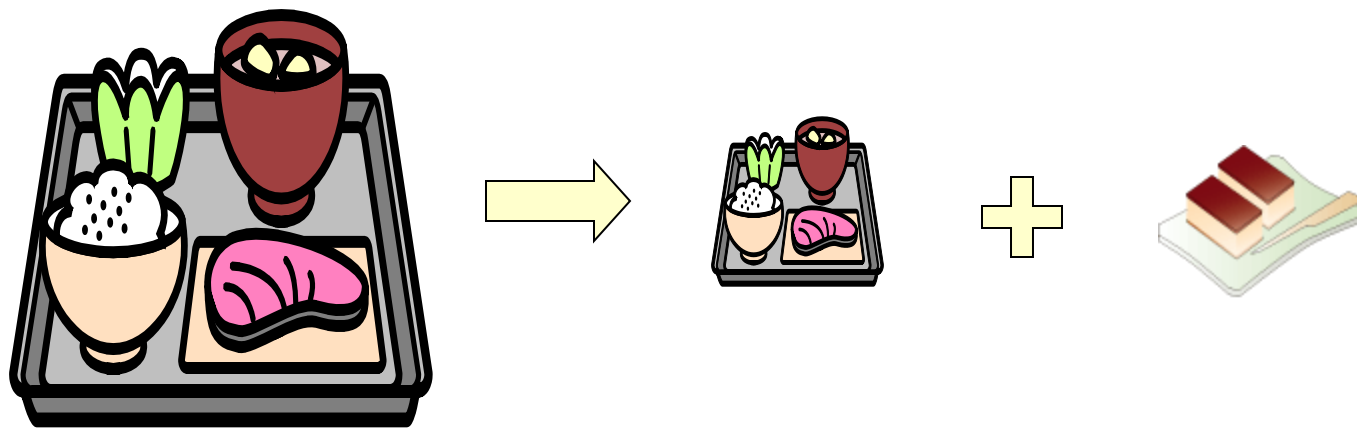
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

●食事の考え方

- ①無理はせず、症状が落ち着いた時に食べましょう
- ②消化の良い食品を中心とし、負担を軽減しましょう
- ③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

<刺激を抑える工夫>

- 形態：やわらかく、なめらかに調理する
- 味付：濃い味は痛みを増強するため、薄味にする
- 温度：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

- 味の感じ方 『薄い』『濃い』『異なる』や食感の変化が生じる

⇒ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

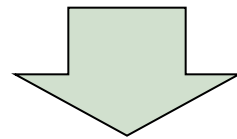
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

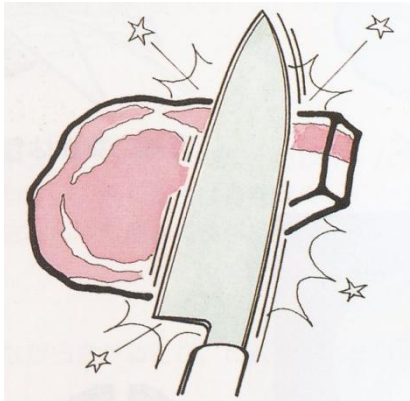
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

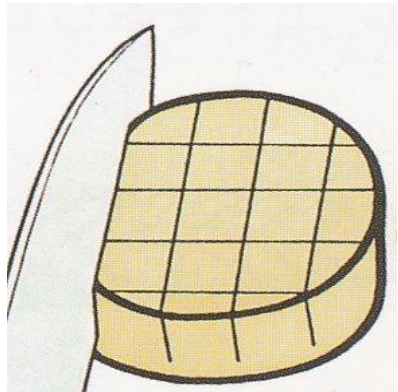
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

下ごしらえの工夫

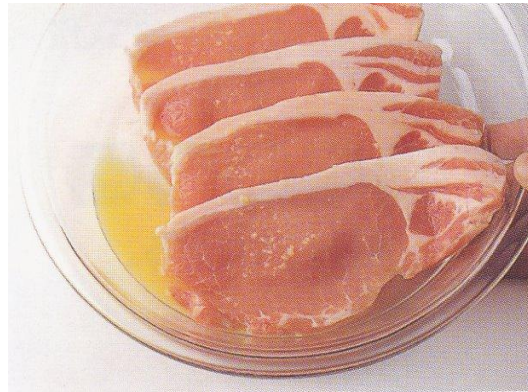
肉をたたく



切れ目を入れる



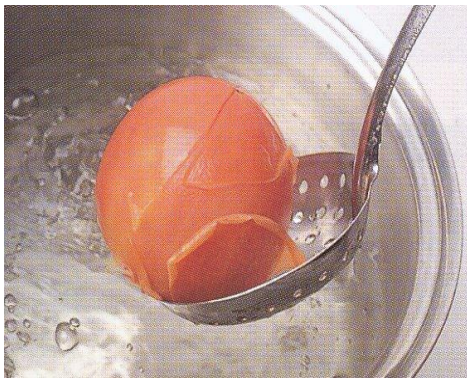
生姜汁に漬ける



よく煮る



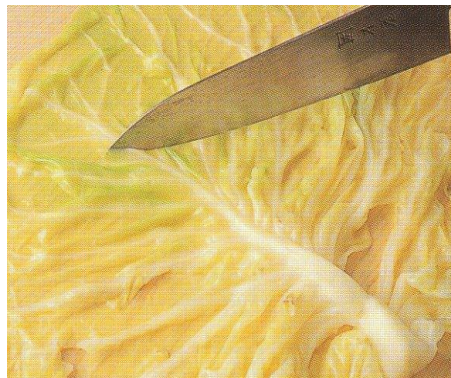
皮をむく



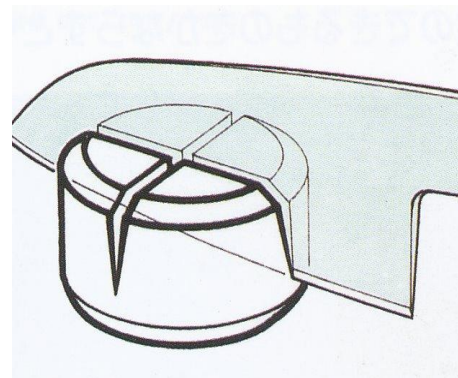
面取りをする



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

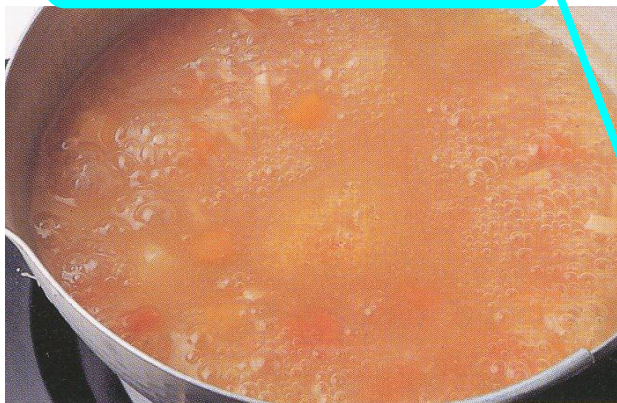
あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤

ゼリー状

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

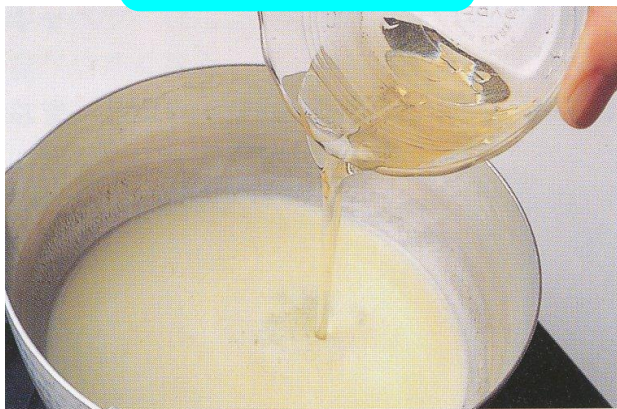
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



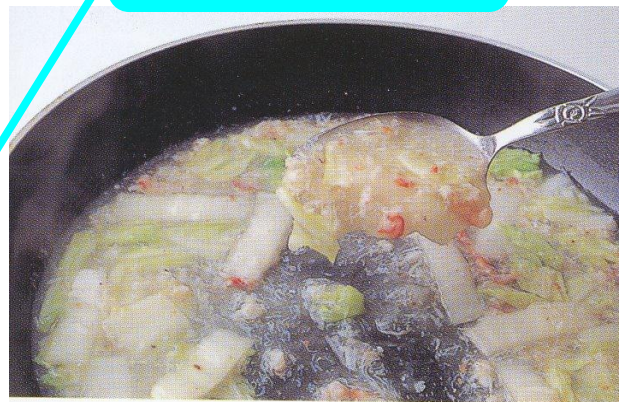
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

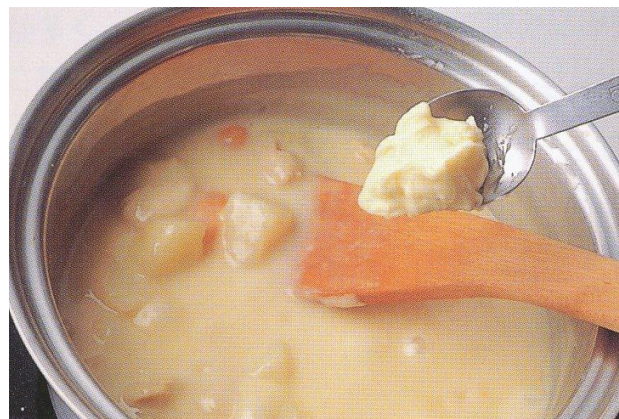
① かたくり粉



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

ミキサー

やわらか調理済み食品



煮こごり



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



メニュー

栄養量 596kcal たんぱく質25.5g 食塩相当量3.3g

●春の炊き込みご飯 さっぱり新生姜添え

旬の素材のご飯(筍、グリーンピース)&新生姜のアクセント
俵型に小分けし、見た目のボリューム感軽減

(162kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.5g)

●カジキのごまレモン焼き 薬味ソース

冷めても美味しい、さっぱり付け焼き
魚の臭味抜き+ごま・レモン・薬味ソースの香り

(134kcal たんぱく質11.9g 食塩相当量0.7g)

●春キャベツとえびの煮物

旬の野菜の甘味を活かした優しい味付
しっとり滑らかな口当たり

(51kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.5g)

●新じゃが芋とスナップエンドウの味噌汁

季節の野菜の味噌汁
芋で主食と同じ栄養素補給

(52kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量1.0g)

●フレッシュ苺のレッドゼリー

フレッシュ、さっぱり鮮やかな苺ゼリー

(85kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.2g)

<間食>

●彩リー口サンドイッチ

間食に適した手軽な一口サイズのサンド
レモンを加えた爽やかな風味のクリーム

(112kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.4g)

食事

間食



春の炊き込みご飯

●材料(1合分:3~4人分)

米 1合(150g)

顆粒だし 小さじ1/4

塩 2つまみ

醤油 小さじ2/3

みりん 小さじ1/3

酒 小さじ1.5

たけのこ水煮 小1/2個

油揚げ 1/4枚

さっぱり新生姜添え

グリンピース 適量

新生姜酢漬け 適量



●作り方

①米を研いで、水に浸漬する。

②たけのこは、いちょう切りにする。

グリンピースは、さっと塩茹でする。

油揚げは湯に通し、油を抜く。水気を絞り、短冊に切る。

新生姜酢漬けは、粗みじん切りにする。

③米を炊飯釜に移し、顆粒だし、塩、醤油、みりん、酒を入れ、水を米の合数の目盛りに合わせる。

たけのこ、油揚げを加え、炊飯する。

④炊き上がったら、グリンピースを加え混ぜ合わせる。

俵型にし、新生姜酢漬けをあしらう。

カジキのごまレモン焼き 薬味ソース

●材料(2人分)

カジキ	小2切れ
塩(分量外)	小さじ1/10
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
* 酒	小さじ1
レモン汁	小さじ1
ごま	小さじ2

* 1/3は廃棄として計算

長葱	1/3本
おろし生姜	小さじ1/2
醤油	小さじ2/3
みりん	小さじ1/6
酒	小さじ1/2

貝割れ大根	適量
レモン	1/4個
しそ	2枚

サラダ油	小さじ1
------	------

●作り方

- ①カジキは1/2に切り、塩を振っておく。
ペーパーで水気を拭き取り、醤油、みりん、酒、レモン汁を合わせたタレに2～3時間漬ける。
- ②長葱は粗みじん切りにする。
貝割れ大根は根元を切り落とし、よく洗い水気を拭いておく。レモンはくし型に切る。
- ③①にごまを振りかける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、カジキの両面を焼く。
- ⑤長葱、おろし生姜、醤油、みりん、酒を合わせる。
- ⑥器にしそを敷き、カジキをのせる。⑤の薬味ソースをかけ、貝割れ大根、レモンをあしらう。

春キャベツとえびの煮物

●材料(2人分)

冷凍むきえび 25g
(解凍前50g分)

春キャベツ 100g
新玉葱 1/8個

バター 小さじ1

鶏がら粉末 小さじ1/2

水 40 ml

白ワイン 小さじ1

胡椒 少々

片栗粉 小さじ1

水 小さじ1

●作り方

- ①冷凍むきえびは、茹でて解凍し、ザルに上げておく。
春キャベツはざく切り、新玉葱は薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、えび、春キャベツ、新玉葱を炒め、しんなりしてきたら、鶏がら粉末、胡椒、白ワイン、水を加え、蓋を閉めてやわらかくなるまで煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。

新じゃが芋とスナックエンドウの味噌汁

●材料(2人分)

スナックエンドウ	2本	〔だし 200ml みそ 大さじ1強〕
新じゃが芋	小1個	
新玉葱	1/8個	

●作り方

- ①スナックエンドウは、塩茹でし、縦半分に分ける。
新じゃが芋は皮をむき、一口大の乱切りにする。
新玉葱は薄切りにする。
- ②だしで新じゃが芋、新玉葱をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそを溶き入れ、スナックエンドウと共に器に盛る。

フレッシュ苺のレッドゼリー

●材料(2人分)

いちご	6個(約100g)
水	20ml

粉寒天	0.6g
水	80ml
砂糖	大さじ1強
はちみつ	小さじ1

練乳	大さじ1
いちご	2個

●作り方

- ①いちご、水をミキサーにかける。
- ②鍋に水、粉寒天を入れ、ゆるやかな沸騰を保ちながら2～3分煮溶かす。砂糖、はちみつを加える。
- ③①と②を合わせ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③に練乳をかけ、いちごを飾る。

彩リー口サンドイッチ

●材料(2人分)

サンドイッチ用パン 2枚

<レモンクリーム
フルーツサンド>

<さっぱりきゅうりサンド>

きゅうり スライス4枚
スライスチーズ 1/2枚
マヨネーズ 小さじ1/2

黄桃缶 半割1/3個
ホイップクリーム 大さじ1.5
レモン汁 少々
レモンの皮 少々

●作り方

①サンドイッチ用パンを4等分に切る。

<さっぱりきゅうりサンド>

②きゅうりは、小口切り、スライスチーズは半分に切る。

③パンにマヨネーズを塗り、スライスチーズの上にきゅうりをのせ、はさむ。

<レモンクリームフルーツサンド>

④黄桃缶はさいの目に切り、ホイップクリーム、レモン汁、すりおろしたレモンの皮を合わせ、パンにはさむ。