

# 『食欲不振がある方のお食事』

2013年11月14日(木)10:30～12:30

第119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

## 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

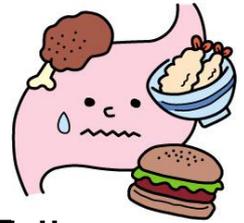
## 4. 全身状態の不良

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ょう。

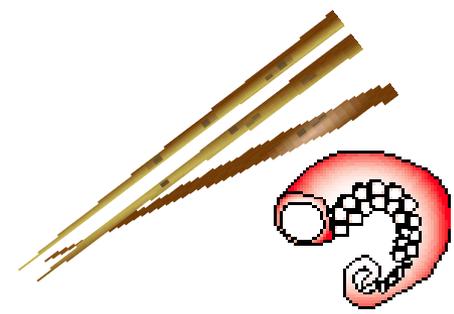
# ○消化の良い食品

- 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
- 新陳代謝の活発な細胞が障害を受けやすい



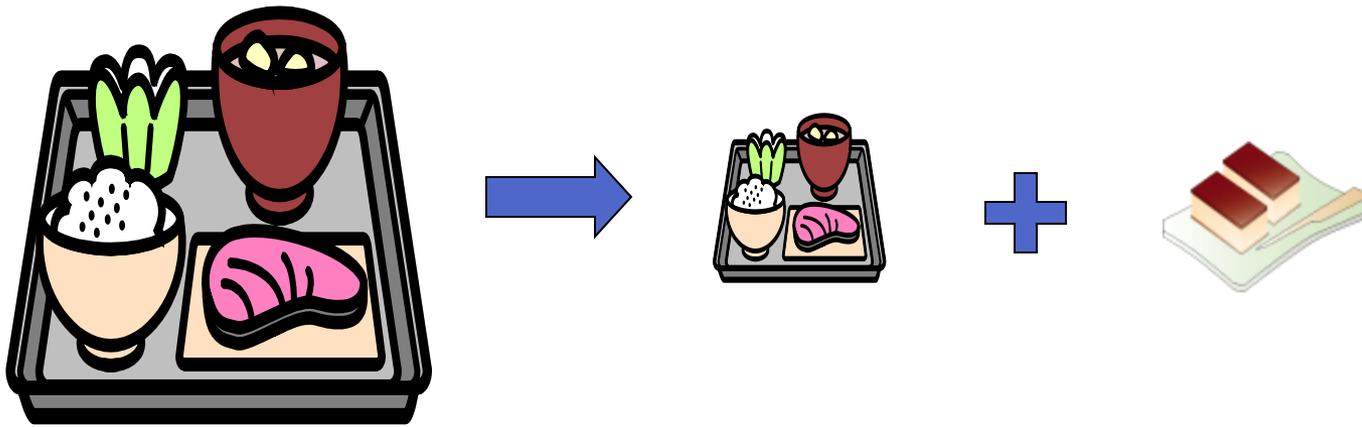
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

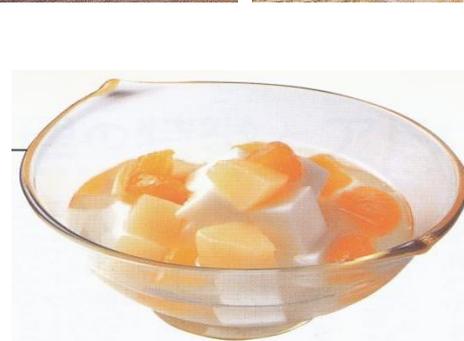
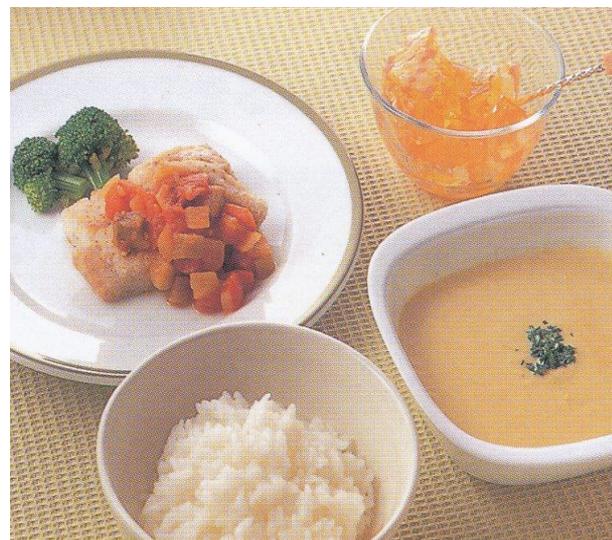
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
  - ・食べ物、調味料等が触れる
    - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
  - ・刺激の少ないお食事にしましょう

## <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

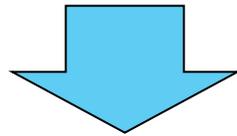
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

<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

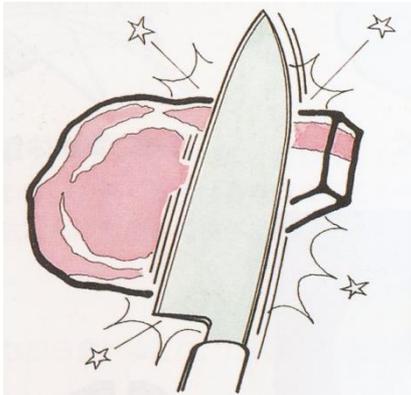
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

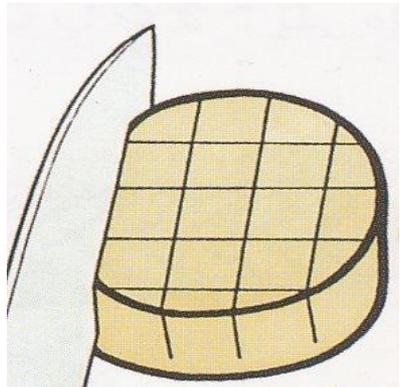
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

# 下ごしらえの工夫

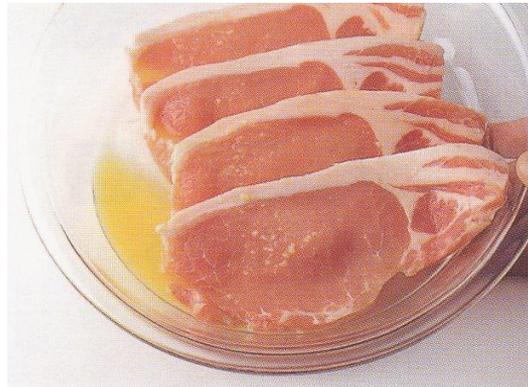
肉をたたく



切れ目を入れる



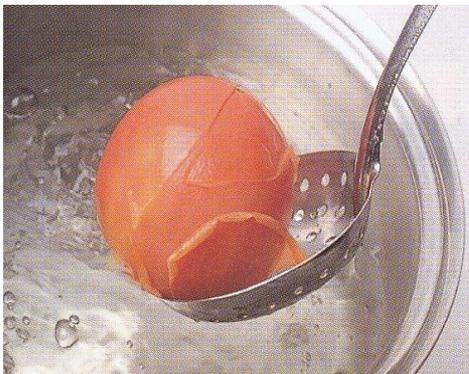
生姜汁に漬ける



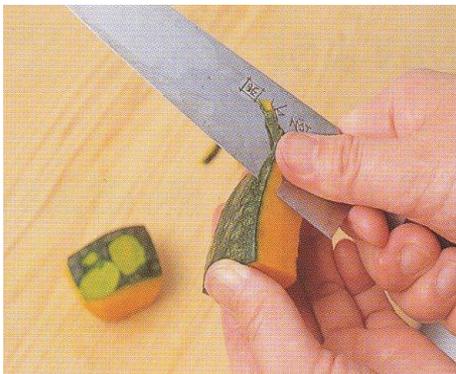
よく煮る



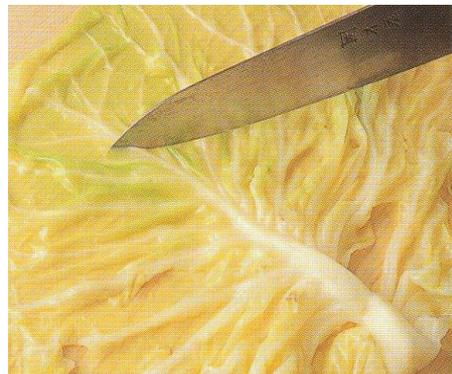
皮をむく



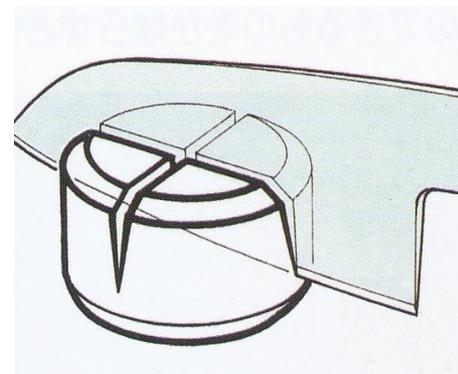
面取りをする



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**

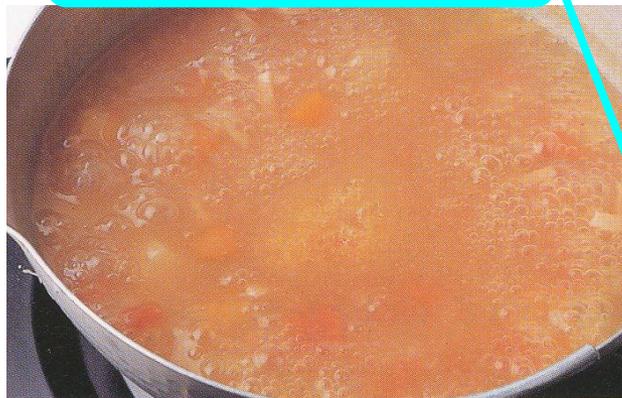
あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤

**ゼリー状**

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

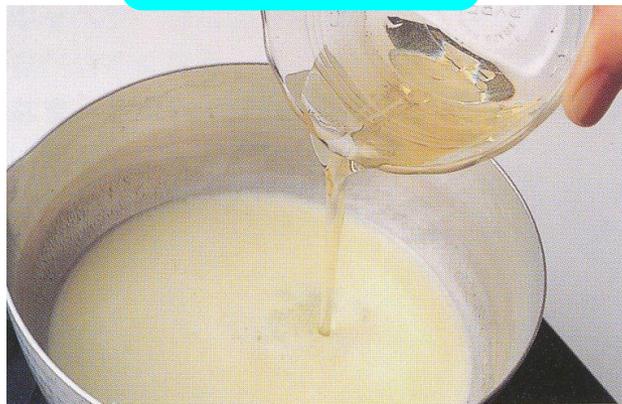
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



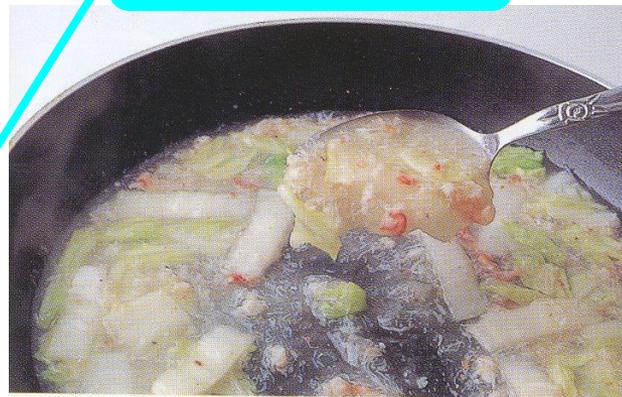
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

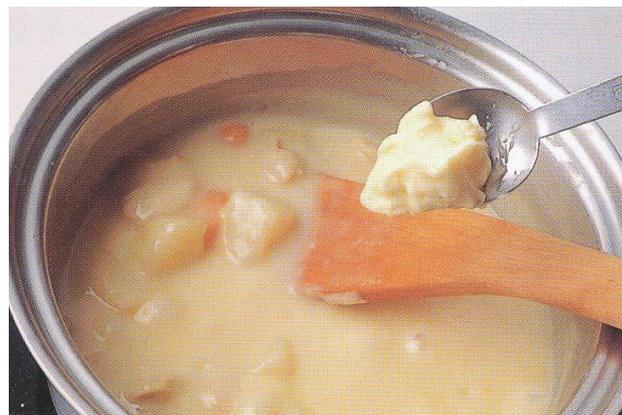
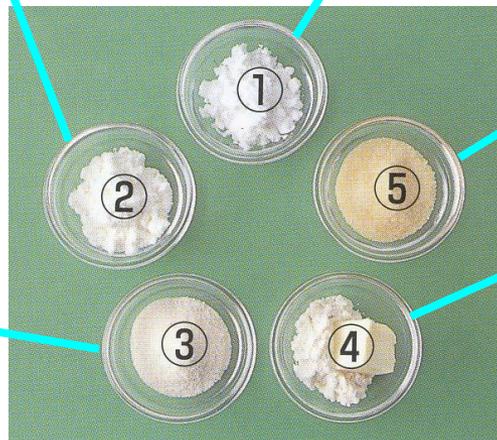
① かたくり粉



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

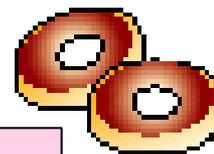
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



# メニュー

- 生姜風味のだし入り3色俵むすび

(213kcal たんぱく質3.9g 食塩相当量0.5g)

だしで炊く、冷めても美味しい生姜ご飯  
分割食として小分けにして食べやすく

- ひと鍋で作る

- 豆腐と明太子のグラタン風

(176kcal たんぱく質13.6g 食塩相当量1.3g)

豆腐で作るやわらか&高栄養あっさりグラタン  
材料を炒める、ソース作り、仕上げをひと鍋で

- エビとフルーツのカクテルサラダ

( 54kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.6g)

『魚介+果物+野菜』の彩りサラダ  
レモンの香りの爽やかドレッシング

- ごぼうの和風ポタージュ

( 75kcal たんぱく質2.6g 食塩相当量0.9g)

固い根菜もなめらかなスープで食べやすく  
ごぼうの風味とみそ、牛乳のまろやかな味

- 洋なしの簡単ピザ

( 83kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.0)

間食に利用できる短時間で手軽に作れるデザート  
(餃子の皮、プリン、果物缶をアレンジ)

栄養量 601kcal

たんぱく質 26.0g

食塩相当量 3.3g

ひと鍋で作る

豆腐と明太子のグラタン風

エビとフルーツのカクテルサラダ

洋なしの簡単ピザ



生姜風味のだし入り3色俵むすび

ごぼうの和風ポタージュ

# 生姜風味のだし入り3色俵むすび

- 材料(1合分:2~3人分)

米	1合(150g)
昆布だし顆粒	小さじ1/2
酒	小さじ2
生姜	小1片

## <ごまみそ>

白ごま	小さじ1/2
みそ	小さじ2/3
酒	小さじ1/3
みりん	小さじ1/4

## <梅>

梅干し	1/2個
-----	------

## <ふりかけ>

ふりかけ	適量
------	----

## • 作り方

- ①米を研ぎ、米の合数の目盛まで加水し、浸漬する。
- ②昆布だし顆粒、酒を加え、炊飯する。
- ③生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ④炊き上がったら、生姜を加え、切るように混ぜる。  
俵型にむすぶ。
- ⑤ごまみそを作る。鍋にみそ、酒、みりんを入れ、弱火にかけ、焦げないように練り混ぜる。白ごまを加える。
- ⑥梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ⑦④に、ごまみそ、梅干し、ふりかけをのせる。

# ひと鍋で作る豆腐と明太子のグラタン風

## ・材料(2人分)

木綿豆腐	1/2丁
鶏ささみ肉	中1/2本
塩	2つまみ
胡椒	少々
玉葱	中1/4個
ほうれん草	1株

サラダ油	小さじ1/2
バター	小さじ1/2

白ワイン	小さじ1
小麦粉	小さじ2
牛乳	100ml
鶏がら粉末	小さじ1/3
塩	小さじ1/10
胡椒	少々

プロセスチーズ	大さじ2
明太子	中1/3腹
パセリ	適量

## ・作り方

- ①木綿豆腐は大きめの角切りにし、ペーパータオル等で水気を拭き取っておく。
- ②鶏ささみ肉は適当な厚さにスライスし、塩、胡椒をする。玉葱は薄切り、ほうれん草は塩茹でし、5cmの長さに切っておく。明太子はほぐしておく。
- ③フライパンを熱し、サラダ油、バターを入れ溶かす。中火で玉葱を炒め、しんなりしてきたら鶏ささみ肉を加えさらに炒める。焦がさないように注意する。
- ④鶏肉の色が変わったら、白ワインを振る。
- ⑤小麦粉を振り入れ、炒め、馴染んだら、牛乳、鶏がら粉末、塩、胡椒で調味し、ほうれん草、豆腐を加える。
- ⑥プロセスチーズをのせ、明太子を散らす。フライパンの蓋を閉め、弱火で蒸らし、チーズを溶かす。
- ⑦取り分けて器に盛る。パセリを添える。

# エビとフルーツのカクテルサラダ

- 材料(2人分)

冷凍むきエビ	8尾
ミニトマト	2個
キウイフルーツ	1/3個
アスパラ	中2本
黄パプリカ	1/8個

酢	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/6
胡椒	少々

いくら	小さじ1
レモン	2/8切れ

## ・作り方

①冷凍むきエビは茹でる。

アスパラは固い部分を除き、皮をむき、塩茹でする。  
2cmの長さに切る。

②ミニトマトはヘタを取り、4つ割りにする。

キウイフルーツは皮をむき、角切りにする。  
黄パプリカも角切りにする。

レモンはくし切りにし、グラスに飾りやすいよう、  
切り込みを入れておく。

③酢、オリーブ油、塩、胡椒を混ぜ、エビ、アスパラ、  
ミニトマト、キウイフルーツ、黄パプリカを和える。

④グラス等に入れ、いくらをあしらい、レモンをグラスの  
縁にかける。

# ごぼうの和風ポタージュ

- 材料(2人分)

ごぼう	1/8本	顆粒だし	小さじ1/4
じゃがいも	中1/2個	醤油	小さじ1/6
玉葱	中1/6個	酒	小さじ1
だし	80ml	みそ	小さじ1.5
牛乳	60ml	バター	小さじ1/2
		胡椒	少々
		小葱	適量

## • 作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ、輪切りにし、水にさらす。  
アクが抜けたら、水を切っておく。  
じゃがいもは皮をむき、薄くスライスする。  
水にさらし、水気を切っておく。  
玉葱は薄切りにする。小葱は小口切りにしておく。
- ②鍋にだし、ごぼう、じゃがいも、玉葱を入れ、火にかける。  
やわらかく煮えたら、ミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③鍋に戻し、牛乳を加え、火にかける。顆粒だし、醤油、  
酒、みそ、バター、胡椒で調味する。
- ④器に盛り付け、小葱を散らす。

# 洋なしの簡単ピザ

- 材料(2人分)

餃子の皮	2枚
洋梨缶	半割1/2個
プリン	大さじ2

バター	小さじ1/4
グラニュー糖	小さじ1
シナモンシュガー	小さじ1
(トーストのトッピング用の市販品)	

お好みの果物	適量
--------	----

## ・作り方

- ①オーブンを220℃に予熱しておく。
- ②洋梨缶は薄く切っておく。  
プリンは軽くスプーンで崩しておく。
- ③バターは電子レンジ\*、または湯煎にかけ、溶かす。  
(\*様子をみながら10秒ずつかける。)
- ④餃子の皮にプリンを塗り、洋梨缶を並べる。  
溶かしたバターを塗り、グラニュー糖、シナモンシュガーを振りかける。
- ⑤220℃のオーブンで5～8分焼き、皮に焼き色をつける。
- ⑥器に盛り付け、好みの果物を添える。