

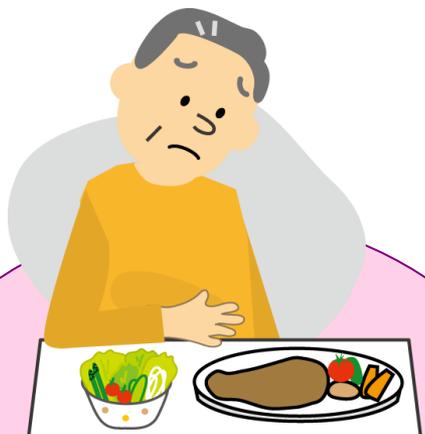
# 『食欲不振がある方のお食事』

2014年 5月29日(木)10:30～12:30

第132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. 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

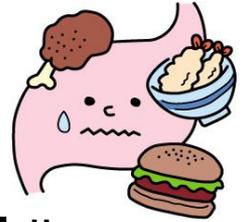
## 4. 全身状態の不良

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。

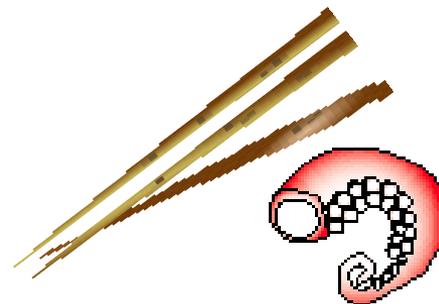
# ○消化の良い食品

- 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



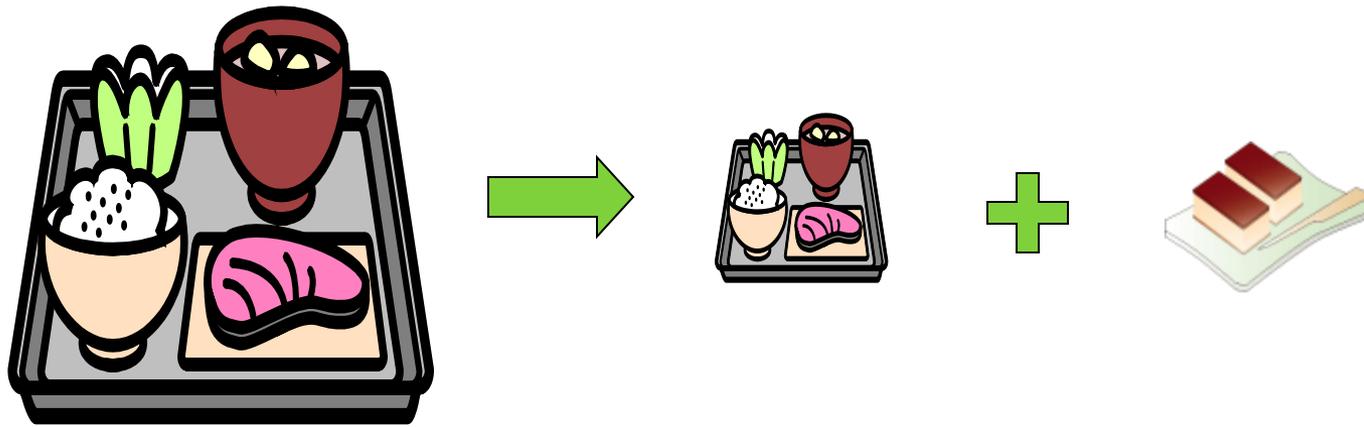
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

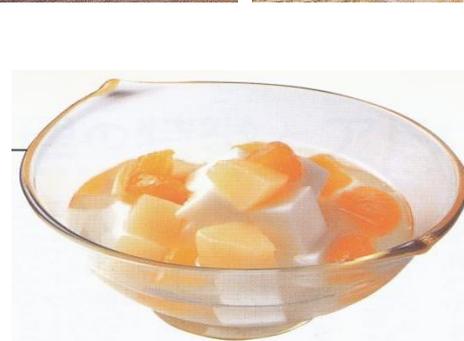
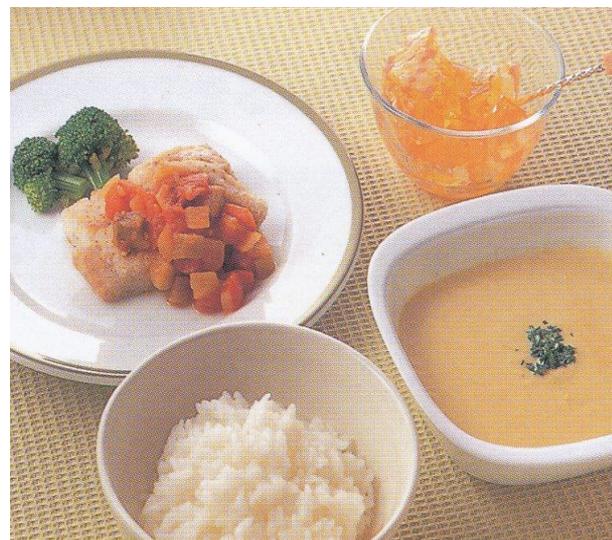
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
  - ・食べ物、調味料等が触れる
    - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
  - ・刺激の少ないお食事にしましょう

## <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

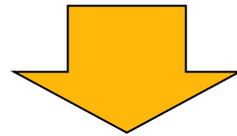
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

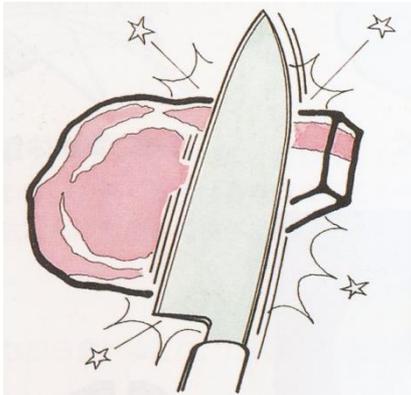
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

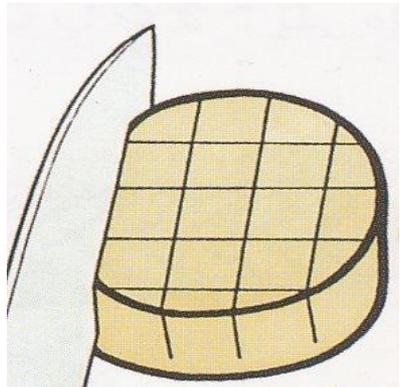
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

# 下ごしらえの工夫

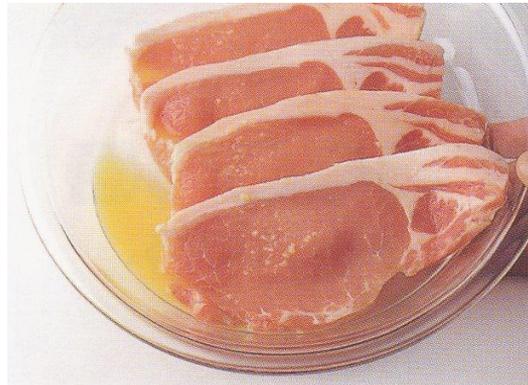
肉をたたく



切れ目を入れる



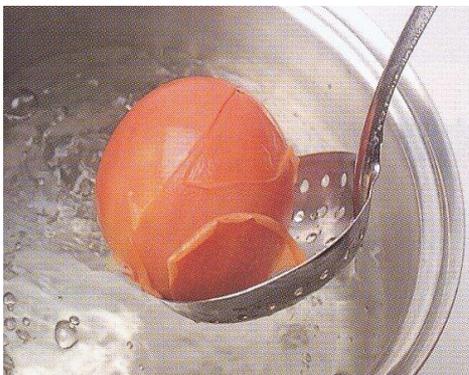
生姜汁に漬ける



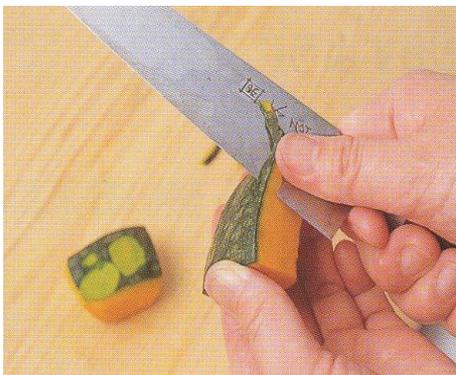
よく煮る



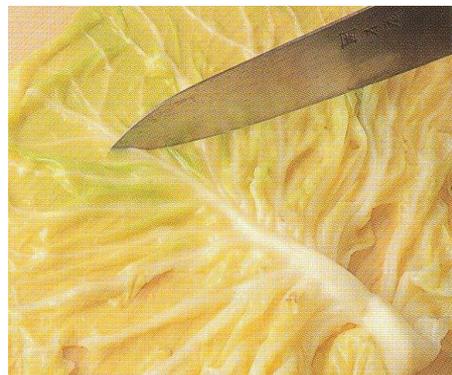
皮をむく



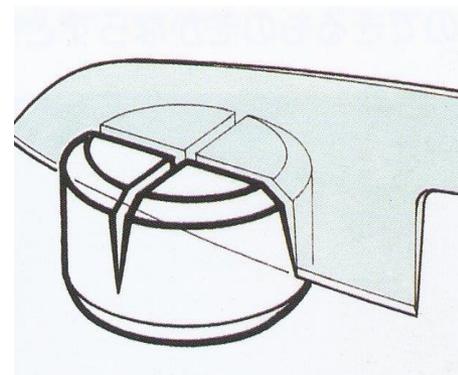
面取りをする



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

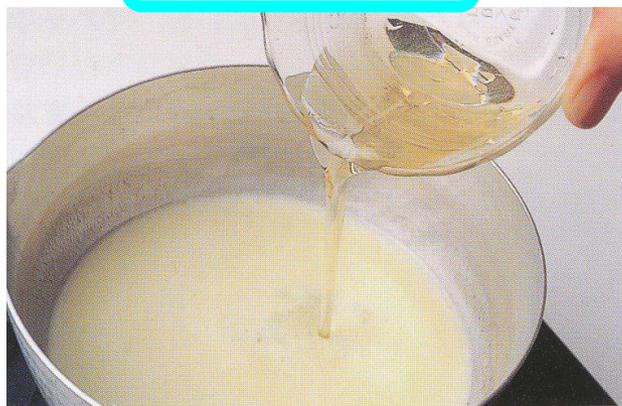
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



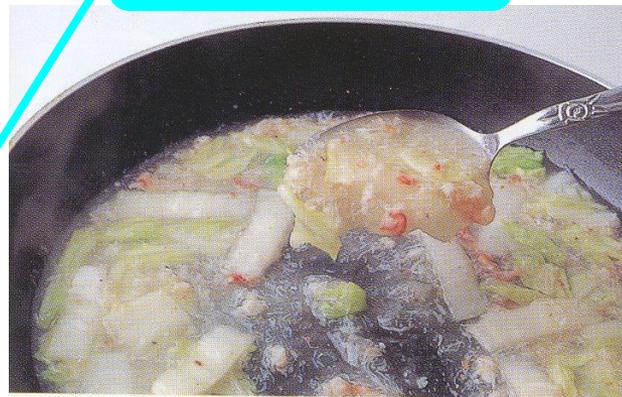
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

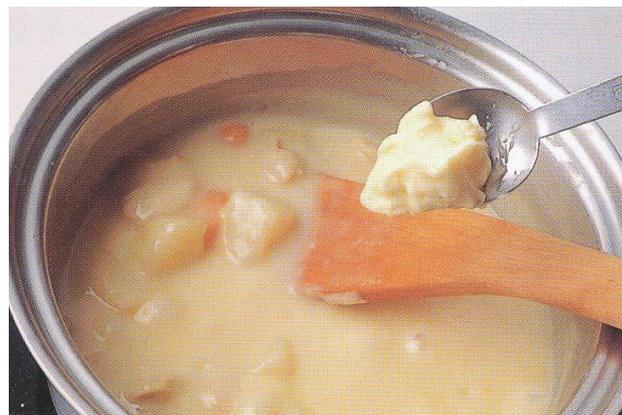
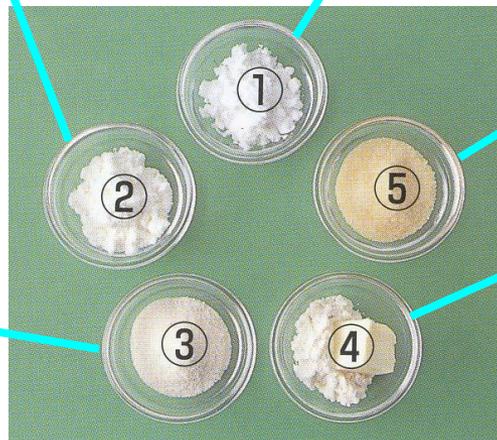
① かたくり粉



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

# ○通りがよくない



●“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

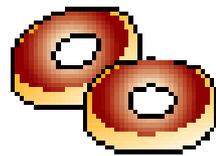
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



# 食欲不振メニュー

## ●2種の混ぜ込み変わりおにぎり

### ・中華風キャベタマ

(147kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.3g)

### ・チーズ枝豆

(122kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.1g)

## ●胡瓜の甘酢和え～生姜風味

(12kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

## ●ぷりぷり豚しゃぶ～からし酢味噌添え

(162kcal たんぱく質14.0g 食塩相当量0.9g)

## ●冬瓜ととろろ昆布のあっさり煮

(16kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.7g)

## ●おろし人参豆乳ポタージュ

(73kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.9g)

## ●南瓜白玉～みたらし餡

(94kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4)

手軽に摂れる + 分食にもおすすめ!!  
ごまの風味香るチャーハン風おにぎり &  
食感を楽しめる2種の彩りおにぎり

甘酢和えにおろし生姜の爽やか風味 +  
香りと酸味でさっぱりとした付け合せ

からし酢味噌でさっぱり味に仕上げた  
臭い↓お肉軟らか口当たり良好冷しゃぶ

とろろ昆布の旨味・香りを活かし薄味に  
圧力鍋で時短調理!!冷やしても美味しい

おろし野菜の「甘味」+ 豆乳の「コク」  
まろやかポタージュに麩の食感をプラス

片栗粉で作るなめらか食感の南瓜白玉  
自然な甘みと甘辛だれ!! 間食にも最適

栄養量 エネルギー626kcal たんぱく質 25.5g 食塩相当量 3.3g

プリプリ豚しゃぶ～からし酢味噌添え

南瓜白玉～みたらし餡



中華風  
キャベタマ

チーズ枝豆

2種の混ぜ込みおにぎり 冬瓜 ととろろ昆布のあっさり煮

胡瓜の甘酢和え～生姜風味

おろし人参豆乳ポタージュ

# 2種の混ぜ込み変わりおにぎり

## ◆材料 (2人分)

### <中華風キャベタマ>

ご飯	120g (茶碗軽く1杯)
卵	L玉1/2個
中華味の素	小さじ1/8
ごま油	小さじ1/2
キャベツ	中1/2枚
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4
白炒りごま	小さじ1

### <チーズ枝豆>

ご飯	120g (茶碗軽く1杯)
プロセスチーズ	ベビーチーズ1個
枝豆	10粒程度
茹で塩	適量
胡椒	少々

## ◆ 作り方

### <中華風キャベタマ>

①キャベツは千切りにする。

卵は割りほぐし、中華味の素を加える

②フライパンにごま油をしき、キャベツ、塩を加えて炒める。

しんなりしてきたら、フライパンの端に寄せる。

③フライパンの空いているところに、ごま油をしき、卵を加え、そぼろ状になるまで炒める。

④ご飯に、③、白炒りごまを加え混ぜ、おにぎりにする。

### <チーズ枝豆>

①枝豆は塩茹でし、さやから取り出しておく。

チーズは角切りにする。

②ご飯に、①、胡椒を加え混ぜ、おにぎりにする。

# プリプリ豚しゃぶ〜からし酢味噌添え

## ◆材料 (2人分)

豚肉スライス (しゃぶしゃぶ用)	6枚
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2

顆粒だし	適量
酒	適量

キャベツ	中1枚
アスパラ	1〜2本
茄子	中1/2本
ミニトマト	4個

<からし酢味噌>

みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
出し汁	小さじ1
酢	小さじ1
練りからし	適量

## ◆ 作り方

①キャベツはざく切りにする。

アスパラは、下の固い皮を剥き、3～4cmに切る。

茄子は、へたを取り、拍子木切りにし、水に浸けておく。

②①を茹でる。

③豚もも肉に、酒を振り、臭みを取る。

水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。

④熱湯に、顆粒だし(昆布だし等)、酒を加え、③を茹でる。

火が通ったら、取り出す。

⑤器に、②、④を盛り付ける。

⑥みそ、砂糖、出し汁、酢、練りからしを混ぜ合わせ、⑤に添える。

# 胡瓜の甘酢和え～生姜風味

## ◆材料 (2人分)

胡瓜	1/2本
塩	少々

酢	小さじ2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/5

## ◆作り方

- ①胡瓜は薄い輪切りにし、塩を振りかけ、しばらくおいておく。
- ②①の水気をよく絞る。
- ③ボールに、酢、酒、砂糖、おろし生姜を合わせ、  
②を混ぜ合わせる。

# 冬瓜 ととろろ昆布 のあっさり煮

## ◆ 材料 (2人分)

冬瓜	100g	酒	小さじ1
出し汁	1/2カップ	醤油	小さじ1/6
みりん	小さじ1/2	とろろ昆布	4g
塩	小さじ1/6	青葱	1~2本

## ◆ 作り方

- ① 冬瓜は皮を剥き、わたと種を取り、一口大に切る。  
青葱は3~4cmに切る。
- ② 圧力鍋に、冬瓜、出し汁、みりん、塩を入れる。蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし2分程度煮る。
- ③ 火から下ろし、自然減圧後、とろろ昆布、醤油、酒、青葱を加えひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

# おろし人参豆乳ポタージュ

## ◆材料 (2人分)

人参	大1/2本
玉葱	中1/10個

鶏がらスープの素	小さじ1強
オリーブ油	小さじ1
水	1.5カップ
豆乳	80ml
小町麩	10個
青葱	1/2本

## ◆ 作り方

①人参は、皮を剥き、おろし金でおろす。

(固い場合は、電子レンジで加熱してからすりおろしても良い。)

玉葱は、皮を剥き、みじん切りにする。

青葱は、小口切りにする。

小町麩は、指で押し潰し、砕いておく。

②鍋におろし人参、玉葱、鶏がらスープの素、オリーブ油を入れ、混ぜて蓋をし、強火にかける。

湯気が出てきたら、弱火にし、2～3分蒸し煮にする。

③②に水、小町麩を加え、3～4分煮る。

最後に豆乳を加え、沸騰直前に火から下ろす。

④器に盛り、青葱をあしらう。

# 南瓜白玉～みたらし餡

## ◆材料 (2人分)

### <南瓜白玉>

南瓜	60g(皮なし)
片栗粉	大さじ3

### <みたらし餡>

醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
水	小さじ2
片栗粉	小さじ1/3

## ◆ 作り方

### <南瓜白玉>

- ① 南瓜の皮を剥き、種とわたをとる。  
ラップをして、電子レンジで2～3分程度加熱する。
- ② ①をボウルに入れ、つぶす。  
片栗粉を加え、粘りが出てくるまで良く練り混ぜる。  
手の平で丸めた後、中央を指でくぼませる。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、浮いてきたら、冷水にとる。

### <みたらし餡>

- ① 鍋に醤油、砂糖、みりん、水、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 火にかけて、焦げ付かないように、木べらなどでかき混ぜながら  
とろみがつくまで加熱する。
- ③ 器に白玉を盛り、みたらし餡をかける。