

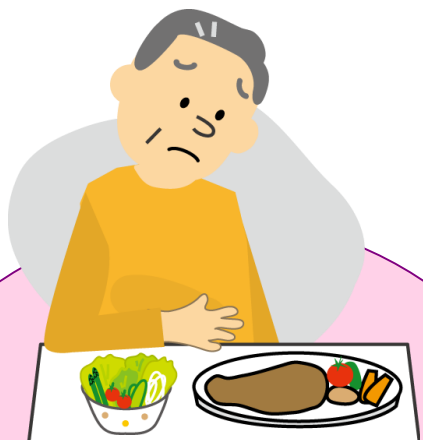
# 『食欲不振がある方のお食事』

2017年6月21日(水)12:00～14:00

第197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

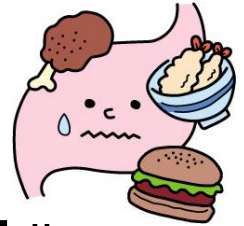
## 4. 全身状態の不良

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よう。

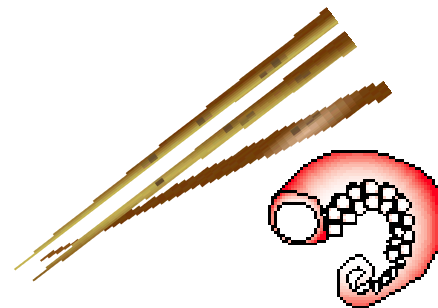
# ○消化の良い食品例

- 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

# ○消化の悪い食品例

- 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



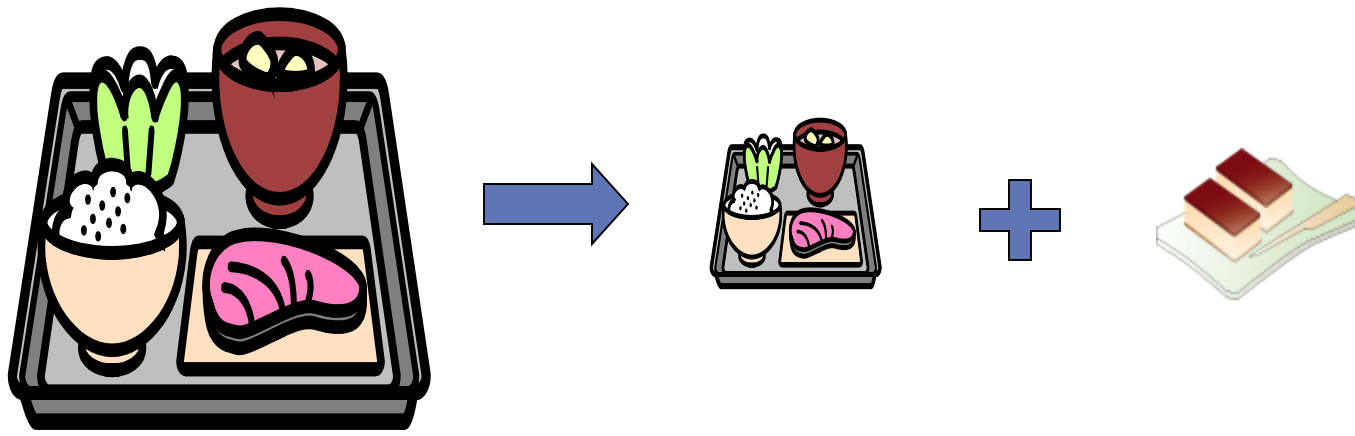
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

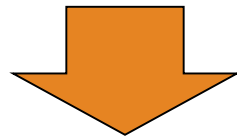
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

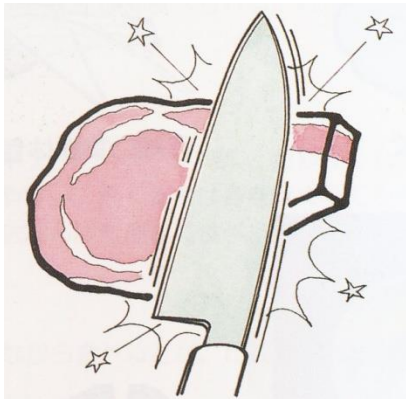
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

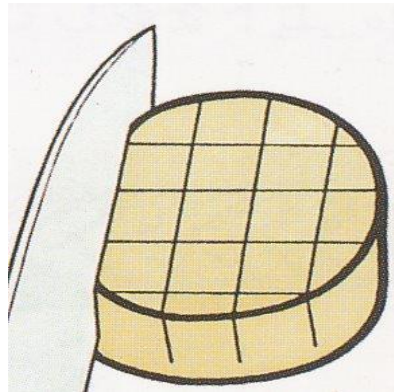
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

# 下ごしらえの工夫

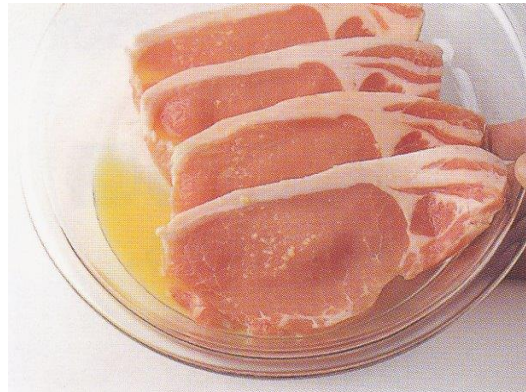
肉をたたく



切れ目を入れる



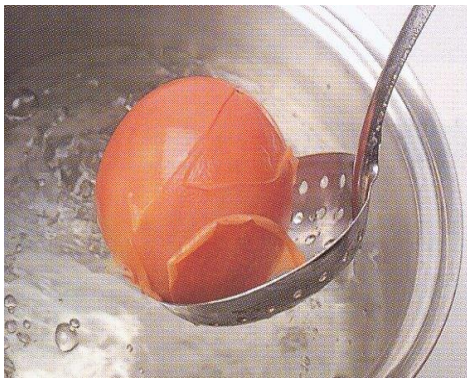
生姜汁に漬ける



よく煮る



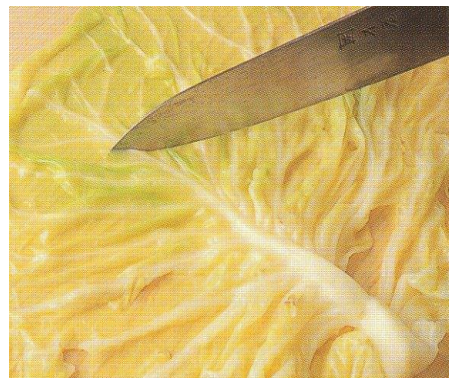
皮をむく



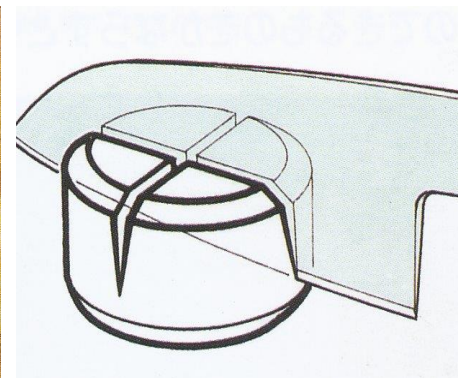
面取りをする



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”

<b>とろみ付け</b>	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤
<b>ゼリー状</b>	ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

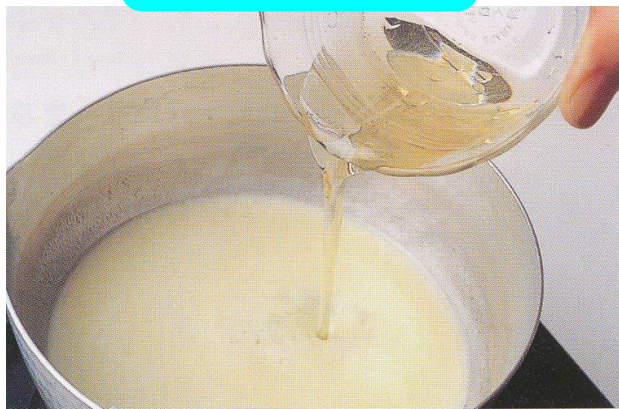
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



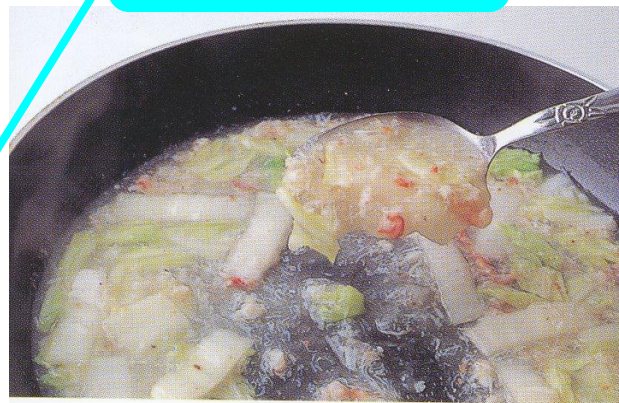
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

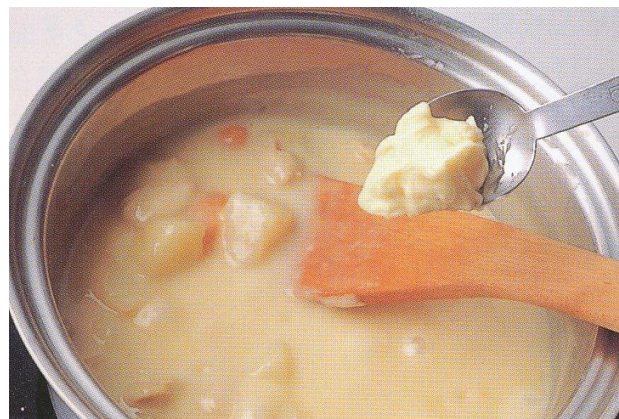
① かたくり粉



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

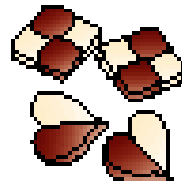
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

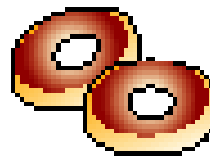
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

● さわやかレモンつけ麺  
(227kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.4g)

暑い夏にぴったり冷やしそうめん  
レモンのつけ出汁でさわやかに！

● 柔らかはんぺん煮～銀あんがけ～  
(67kcal たんぱく質5.9g 食塩相当量1.3g)

においの感じ方で温でも冷でも可  
材料の工夫でどなたでもおいしく♪

● 簡単味付け！夏野菜のカレー炒め  
(68kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量0.5g)

香辛料で食欲そそる夏野菜炒め物  
カレールー使用で簡単味付けに！

● とろとろかき玉こぶ汁  
(31kcal たんぱく質2.4g 食塩相当量0.8g)

とろとろ汁で飲み込みにくくてもOK  
とろろ昆布と昆布茶で出汁の風味↑

● ヨーグルトグラタンタルト風  
(185kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.3g)

さわやかな酸味で食べやすさUP  
冷やして風味少なくてもおいしい

● つるっと簡単みなつき風  
(68kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.0g)

牛乳寒天で簡単アレンジみなつき  
食べられる分だけ切り分け間食に！

栄養量 エネルギー646kcal たんぱく質24.8g 食塩相当量4.4g

食欲不振メニュー 柔らかはんぺん煮～銀あんがけ～  
ヨーグルトグラタンタルト風



簡単味付け！夏野菜のカレー炒め

つるっと簡単みなつき風

とろとろかき玉こぶ汁

さわやかレモンつけ麺

# さわやかレモンつけ麺

## ◆ 材料(2人分)

そうめん(乾麺)	70g	水	1カップ
豚ロース	60g	鶏がら顆粒だし	小さじ1/2
片栗粉	20g	レモン	6g
きゅうり	20g	レモン(半月切り)	1枚
赤パプリカ	20g		

## ◆ 作り方

- ①鍋に分量の水のうち20ml程度を沸かし、器に入れ鶏がら顆粒だしを混ぜ合わせる。  
溶けたら残りの水を混ぜ入れる。
- ②そうめんは時間通りにゆで、冷水でしめた後、器に盛る。
- ③豚ロースは2cm幅の細切りにし、片栗粉をまぶす。
- ④鍋に湯を沸かし、③をゆでる。ボウルに空け、冷水で冷やす。
- ⑤きゅうりと赤パプリカは水洗いし千切りにする。
- ⑥④⑤を②に盛り、①にレモン汁を加える。
- ⑦レモンを半月切りにし、①に入れて完成。



# 柔らかはんぺん煮～銀あんがけ～

## ◆材料(2人分)

はんぺん	100g	和風だし	1と1/2カップ
		みりん	小さじ1/2
山芋	40g	酒	大さじ1/2
		塩	0.8g
人参	20g	水	小さじ1
(わさび)	2g	片栗粉	小さじ1

## ◆ 作り方

- ①はんぺんを1口大の三角形に切る。
- ②山芋、人参の皮をむき、山芋は輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋に和風だしを沸かし、②をやわらかくなるまで煮る。
- ④③にみりん、酒、塩を入れて味を整える。
- ⑤①を④にいれ、はんぺんが膨張してきたら水溶き片栗粉を作り、④に入れとろみをつけて器に盛る。
- ⑥お好みでわさびを添えて完成。

# 簡単味付け！夏野菜のカレー炒め

## ◆材料(2人分)

トマト	80g	オリーブオイル	小さじ1/2
なす	40g	カレールー	10g
ズッキーニ	40g	水	大さじ2
玉ねぎ	40g	こしょう	少々

## ◆ 作り方

- ① トマトは先端に十字に切込みを入れる。
- ② ナス、ズッキーニは皮をむき、1cmのさいの目切りにする。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、1cm角に切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、①をさっと茹で湯むきをする。ボウルに冷水を入れ、そこへ湯むきしたトマトを入れて皮をむく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、②、③、④を炒める。
- ⑥ 容器に水とカレールーを入れて溶かし、カレールーが溶けたら⑤に入れて味付け。水分が飛んだら器に盛り完成。

# トロトロかきたまこぶ汁

## ◆ 材料(2人分)

とろろ昆布 5g

みょうが 4g

卵 30g

水 240ml

昆布茶 2g

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/3

小ねぎ 2g

## ◆ 作り方

- ①あらかじめお椀にとろろ昆布を入れておく。
- ②みょうがは水洗いし外の皮をむく。千切りにする。
- ③鍋に分量のお湯を沸かし、昆布茶、酒、醤油で味をつける。
- ④ボウルで卵を溶き、③にゆっくり箸をつたうようにして流し入れる。
- ⑤卵が固まったら④にみょうがを入れ1分ほど煮る。
- ⑥小ねぎを小口切りにし、⑤を器に入れ、小ねぎを散らして完成。

# ヨーグルトグラタンタルト風

## ◆ 材料(2人分)

ビスケット	40g	ヨーグルト	160g
バター	6g	砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1	バニラエッセンス	少々
		冷凍ブルーベリー	2個
		ミント	1枚

## ◆ 作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを1晩程水切りする。
- ②ビニール袋にビスケット、バター、牛乳を入れて砕きながら練る。
- ③ボウルに①を移し、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に②を敷き詰め、上から③を入れる。
- ⑤あらかじめ余熱でオーブンを180°Cにし、10分ほど焼く。
- ⑥上に冷凍ブルーベリーとミントを飾り完成。



# つるっと簡単みなつき風

## ◆ 材料(2人分)

水	大さじ4	茹で小豆	16g
粉寒天	0.6g	果物缶	お好み
牛乳	大さじ2		
砂糖	大さじ1		

## ◆ 作り方

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ火にかける。
- ②沸騰して粉寒天が溶けたら、砂糖、常温に戻した牛乳を①に入れよく混ぜる。
- ③流し缶に茹で小豆を敷き、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら流し缶から外し、三角形に切り分ける。
- ⑤お皿に小豆を上向きにした④と果物缶を添えて完成。