

# 『食欲不振がある方のお食事』

2017年2月8日(水)12:00～14:00

第190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。

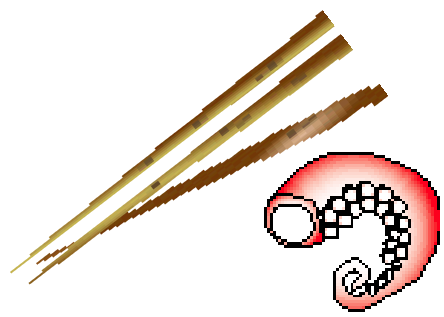
# ○消化の良い食品例

- 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<br>(大根、人参、かぶ、玉葱、皮むき・種無しトマト<br>皮むきなす、ほうれん草、キャベツ、白菜 等)<br>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)<br>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



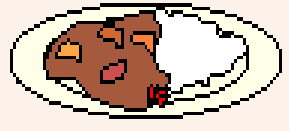
|              |  |
|--------------|--|
| <b>固い</b>    | 繊維の固い野菜(ごぼう、筍、コーン、山菜)<br>いか・たこ 海藻類 きのこと コンニャク類 |
| <b>脂質が多い</b> | 脂身の多い肉 (鶏皮、バラ肉、ベーコン)<br>揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物      |

# ○刺激が強い食品例



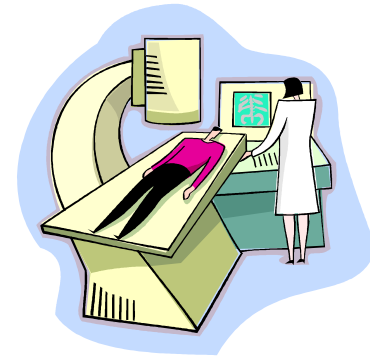
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

|                |   |
|----------------|---|
| <b>刺激が強過ぎる</b> | 香辛料 (辛子、カレー粉、わさび)<br>味が濃過ぎるもの<br>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



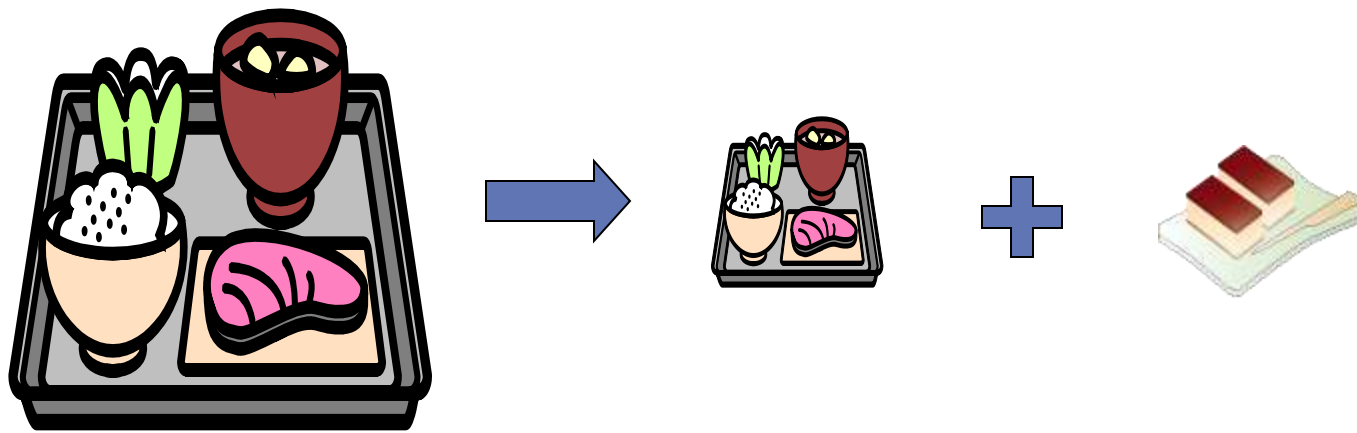
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

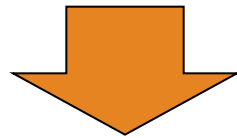
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

## 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

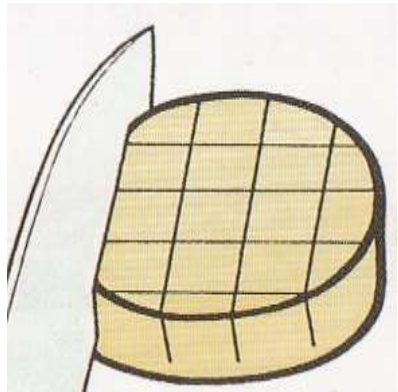
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

# 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



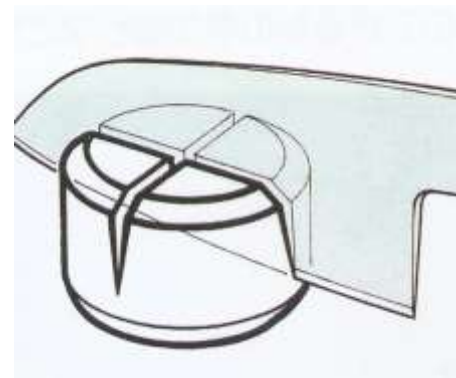
面取りをする



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”

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| <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

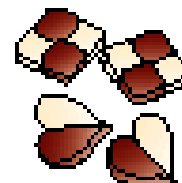
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

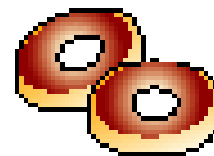
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

● **焼き塩さばのとろろ小井**  
(314kcal たんぱく質14.7g 食塩相当量1.3g)

焼き魚も常温で食べることで匂い↓  
とろろを添えた口当たりのよい小井

● **食欲増進♪カレー風味そうめん炒め**  
(103kcal たんぱく質3.6g 食塩相当量0.4g)

ピリツとした辛さが食欲を増進♪  
のど越しの良い変わりそうめんレシピ

● **ふろふき大根～塩昆布卵あんかけ**  
(39kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.5g)

消化の良いやわらか大根料理！  
あんかけをご飯にかけるのもオススメ

● **豆腐で和風コーンポタージュ**  
(55kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.7g)

匂いを抑えるために冷たくしてもOK  
ホトチャやジャガイモなどでアレンジ可

● **すっきり！なめらか！ヨーグルトプリン**  
(108kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.1g)

すっきりとした酸味で食べやすい  
分割食にも使える高栄養デザート

栄養量 エネルギー619kcal たんぱく質28.3g 食塩相当量3.0g

# 食欲不振メニュー

すっきり！なめらか！ヨーグルトプリン



食欲増進♪  
カレー風味そうめん炒め



ふろふき大根  
～塩昆布卵あんかけ



焼き塩さばのとろろ小井



豆腐で和風コーンポタージュ

# 焼き塩さばのとろろ小丼

## ◆ 材料(2人分)

|       |         |        |      |
|-------|---------|--------|------|
| ごはん   | 200g程度  | トマト    | 1/5個 |
| 寿司酢   | 小さじ2    | くし型レモン | 2個   |
| さば    | 1切れ     | しそ     | 2枚   |
| 酒     | 小さじ2    | 刻みのり   | 適量   |
| おろし生姜 | 小さじ1    |        |      |
| 塩     | 小さじ1/6弱 |        |      |
| 長芋    | 100g    |        |      |
| 顆粒だし  | 小さじ1/3  |        |      |
| 醤油    | 小さじ1/3  |        |      |

## ◆ 作り方

- ①ごはんには寿司酢を加え、切るように混ぜる。
- ②さばは一口大に切り、骨を取り、よく洗う。  
酒を振りかけ、おろし生姜をなじませ、しばらく置く。  
流水で洗い流し、水気を拭き取る。
- ③②に塩を振り、魚焼きグリルやフライパンで両面を焼く。  
(ホイルに包んで焼くと調理中のおいを軽減できる)
- ④長芋は皮を剥き、すりおろし、顆粒だし、醤油を加え、混ぜる。
- ⑤トマト、レモンは、くし型に切る。
- ⑥しそは千切りにし、水にさらし、よく水気を絞る。
- ⑦器に①を盛り、刻みのりを散らす。  
③、④、⑤を盛り付け、⑥を添える。



# 食欲増進♪カレー風味そうめん炒め

## ◆材料(2人分)

そうめん(乾)

30g

ツナ缶

20g

人参

少量

ほうれん草

1株

サラダ油

小さじ1

めんつゆ(ストレート)

小さじ2

水

小さじ1

カレー粉

小さじ1

塩

ひとつまみ

胡椒

適量

## ◆ 作り方

- ① そうめんは半分に折り、固めに茹で、よく洗い、水気を切る。
- ② 人参は皮を剥き、千切りにする。  
ほうれん草は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。  
根を落とし、4～5cmに切る。
- ③ 容器にめんつゆ、水、カレー粉、塩、胡椒を入れ、よく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をしき、ツナ缶、人参を炒める。  
しんなりしたら、そうめん、ほうれん草を加え、ほぐす。
- ⑤ ③の調味液を加え、さっと炒める。器に盛る。

# ふろふき大根～塩昆布卵あんかけ

## ◆ 材料(2人分)

大根 100g

だし汁A 1カップ

塩 小さじ1/6

醤油 小さじ1/6

酒 小さじ1

(煮込む為に栄養価計算以上の調味料を準備しています)

だし汁B 1/4カップ

鶏卵 M玉1/3個

塩昆布 2g

舞茸 20g

塩 少量

片栗粉 小さじ2

水 小さじ2

青葱 適量

## ◆ 作り方

- ①大根は皮を剥き、厚めの輪切りにする。  
十字に隠し包丁を入れ、やわらかくなるまで下茹でし、取り出す。
- ②鍋にだし汁A、塩、醤油、酒、①を入れ、弱火で煮る。
- ③舞茸は石づきを落とし、小さめに割く。
- ④鍋にだし汁Bを入れ、火にかける。沸騰したら塩昆布、③、塩を加える。  
やわらかくなるまで加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤④に溶きほぐした鶏卵を少しずつ加え混ぜる。
- ⑥器に②の大根を盛り、⑤のあんをかける。  
小口に切った青葱を散らす。

# 豆腐で和風コーンポタージュ

## ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐 1/3丁

クリームコーン缶  
40g

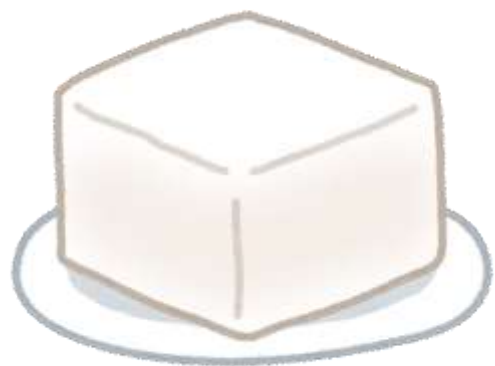
だし汁 1.5カップ弱

塩 小さじ1/6

醤油 小さじ1/2

## ◆ 作り方

- ①ミキサーに絹ごし豆腐、半量のだし汁、塩、醤油を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②クリームコーン缶は濾し、①と混ぜ合わせる。
- ③鍋に残りのだし汁を入れ、火にかけて、②を流し入れる。弱火で5分程度加熱し、器に盛り付ける。



# すっきり！なめらか！ヨーグルトプリン

## ◆材料(2人分)

牛乳 80ml

砂糖 大さじ2

ヨーグルト 80g

レモン汁 小さじ2/3

ゼラチン 小さじ2/3

水 小さじ1.5

黄桃缶 40g

あればハーブ  
適量

## ◆ 作り方

- ①ボウルに温めた牛乳を入れ、砂糖を加え、溶かす。
- ②ボウルにヨーグルト、レモン汁を入れよく混ぜ合わせる。
- ③容器に水を入れゼラチンを振り入れ、電子レンジで加熱する。  
透明になるまで加熱し、よく混ぜる。
- ④①に②を加え、全体をなじませる。  
更に③を加え、よく混ぜ合わせる。  
容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤黄桃缶はサイコロ大に切り、④にのせ、あればハーブを添える。