

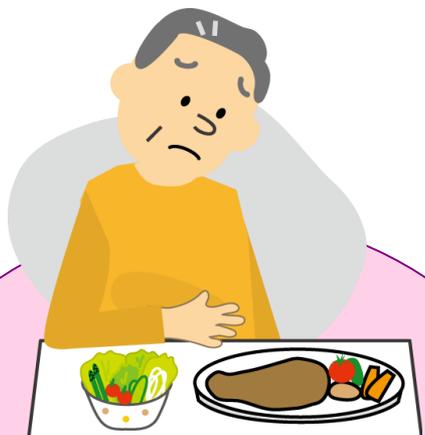
# 『食欲不振がある方のお食事』

2020年2月4日(火)12:00～14:00

第247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

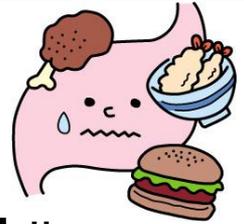
## 4. 全身状態の不良

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。

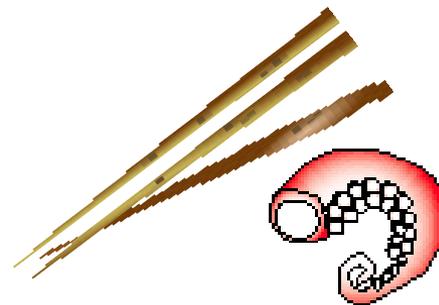
# ○消化の良い食品例

- 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



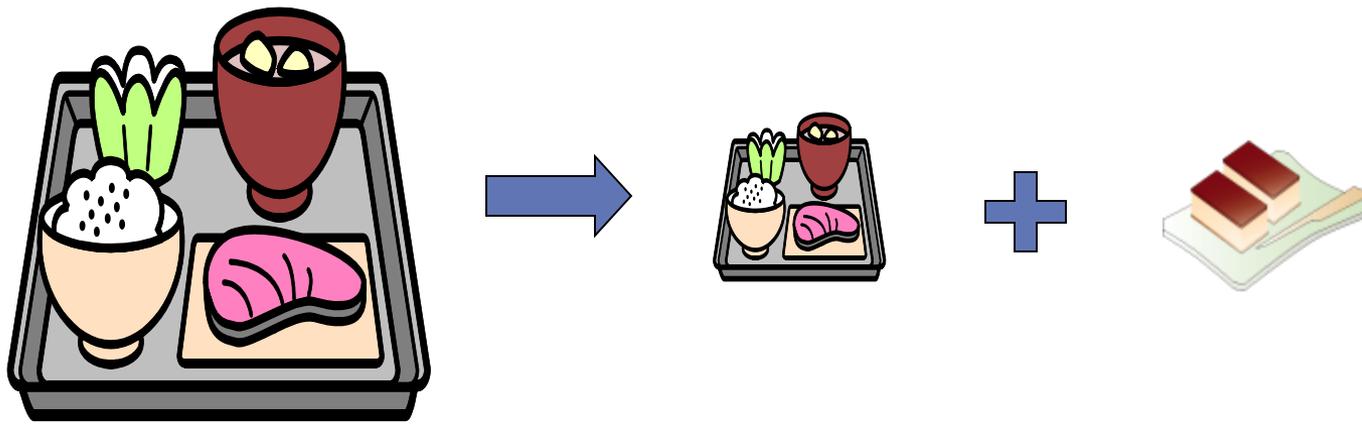
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

## 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

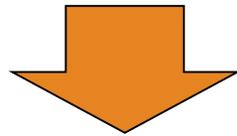
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

## 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

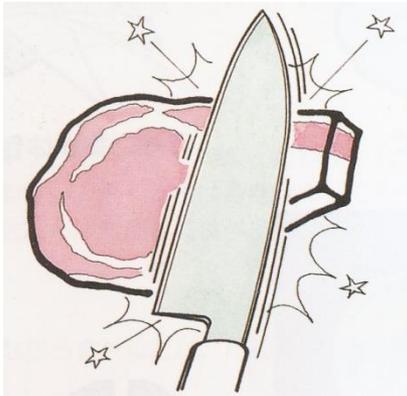
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

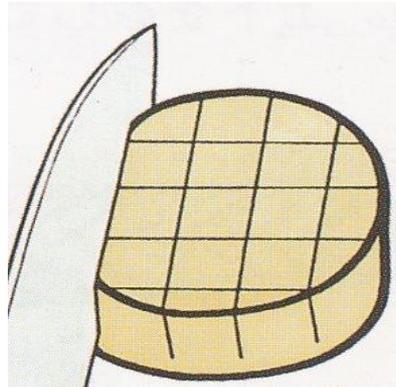
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

# 下ごしらえの工夫

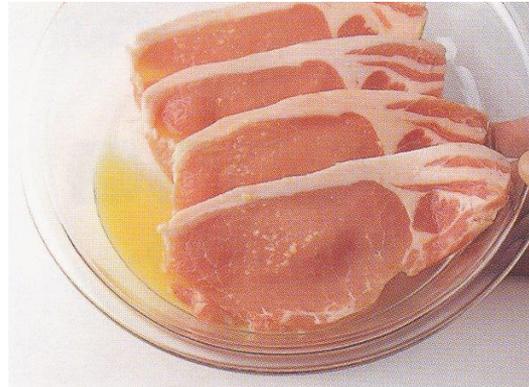
肉をたたく



切れ目を入れる



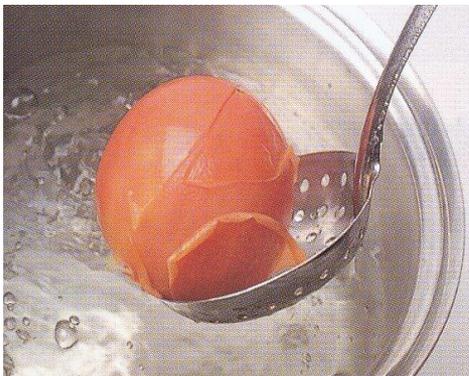
生姜汁に漬ける



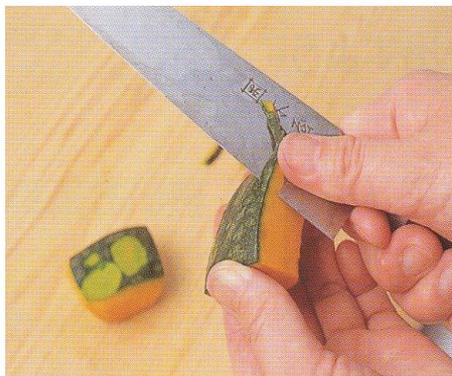
よく煮る



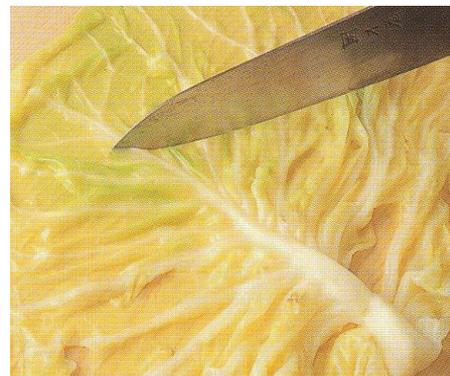
皮をむく



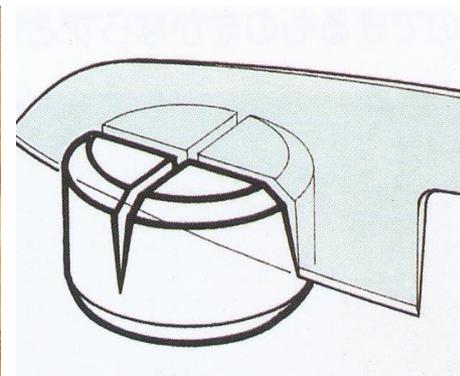
面取りをする



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

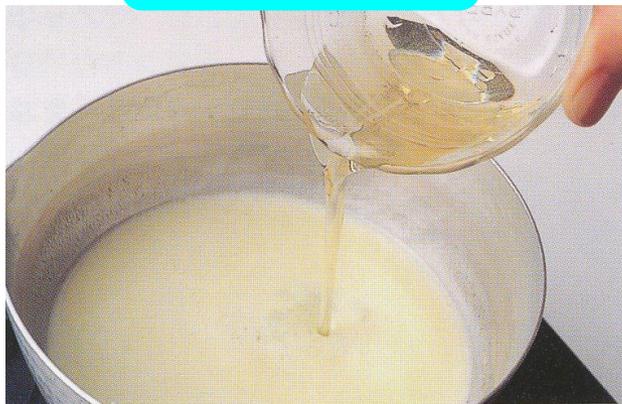
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



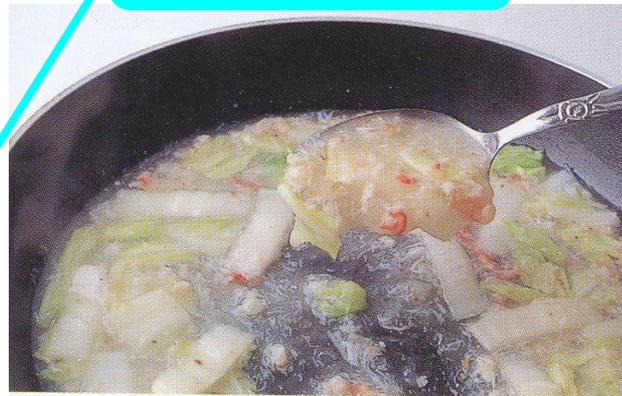
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

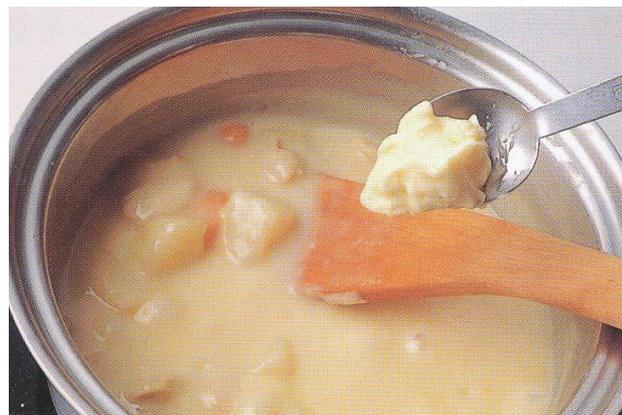
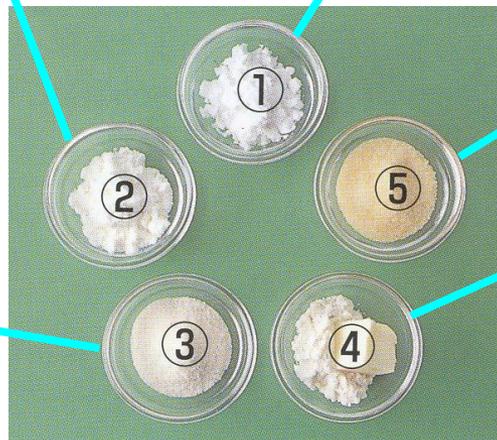
① かたくり粉



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

## 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

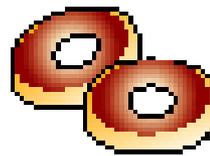
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



# 食欲不振メニュー

- 生姜香る中華茶漬け  
(218kcal たんぱく質6.1g 食塩相当量0.7g)

サッと食べられるお茶漬けをアレンジ  
生姜をおろしすっきりした風味をアップ

- 厚揚げの香り南蛮ダレ  
(135kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.5g)

大豆製品は肉魚特有の臭み無く◎  
おろし玉ねぎダレで野菜も食べやすく

- 甘辛チーズポテト  
(112kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量1.0g)

しっかりと甘辛い味付けで食欲アップ  
楊枝に刺してピンチョスにしてもOK♪

- スティック野菜  
～さっぱりバーニャカウダ風～  
(28kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.3g)

ソースのにんにくで食欲をアップ！  
しらすを代用して臭みはダウン！

- ホット&つるっと簡単豆花  
(81kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.0g)

食欲不振でもつるっと食べやすい♪  
温かくホットするような台湾デザート

栄養量 エネルギー573kcal たんぱく質23.9g 食塩相当量2.6g

# 食欲不振向けメニュー

スティック野菜

～さっぱりバーニャカウダ風～

厚揚げの香り南蛮ダレ



甘辛チーズポテト



ホツとつるっと  
簡単豆花

生姜香る中華茶漬け



# 生姜香る中華茶漬け

## ◆材料(1合:3人分)

精白米

1合

トマト

中1/4個

クリームコーン缶

60g

生姜

1/2かけ(2g)

水

1.5カップ

鶏がら顆粒

小さじ1/2

塩

一つまみ

卵

M玉1個

ごま油

小さじ1

小ねぎ

適量

白炒りごま

適量

生姜の量は、症状によりお好みで調整して下さい♪



## ◆作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② トマトは一口大に、生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋に分量の水、コーンクリーム缶を入れ火にかける。(弱火)ふつふつとしたら②のトマト、生姜、鶏がら顆粒、塩、ごま油を入れ味を確認する。

♪おろした生姜は汁ごと入れると香りがより立ちます♪

- ④ 溶き卵を用意し、③を混ぜながらゆっくりと回し入れる。
- ⑤ ①のご飯を茶碗に盛り④をご飯にかける。

小ねぎは小口切りにし、上から白炒りごまと共に散らせば完成。



# 厚揚げの香り南蛮ダレ

## ◆材料(2人分)

厚揚げ 140g(1枚)

玉ねぎ 中1/3個

赤パプリカ 中1/6個

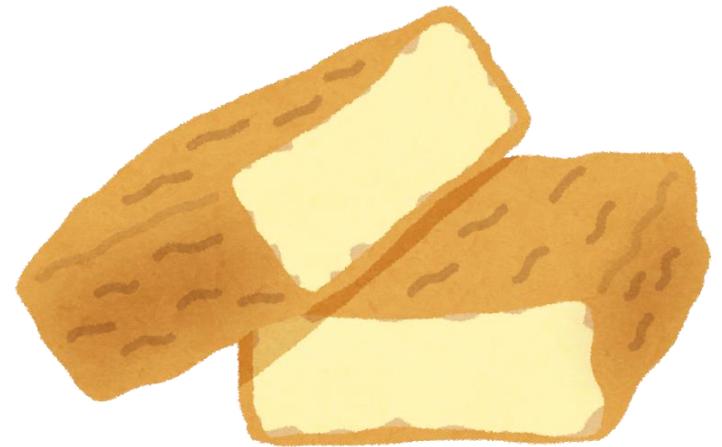
★三つ葉 4本

穀物酢 小さじ1

砂糖 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

レタス 2枚



## ◆作り方

- ① 玉ねぎは皮をむきすりおろす。  
赤パプリカは種を取り5mm角程度に切る。  
みつ葉も同様に5mm程度の長さに切る。
- ② ①の玉ねぎと赤パプリカを耐熱容器に入れラップをし、  
600Wのレンジで1分加熱する。
- ③ ②に★の野菜以外を入れよく和える
- ④ フライパンを火にかけ、厚揚げを軽く焦げ目がつくまで素焼きする。  
♪片面3分ずつ程度、弱火が目安です♪
- ⑤ お皿にレタスしき、④が焼けたら上に盛る。  
上から③をかけ完成。

玉ねぎの辛味が気になる方は、適宜レンジ加熱の長さを調整してください。

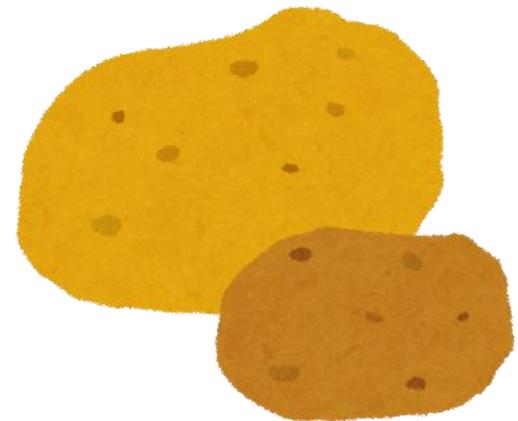
冬～春先には新玉ねぎが旬となり、辛味が和らぎます♪



# 甘辛チーズポテト

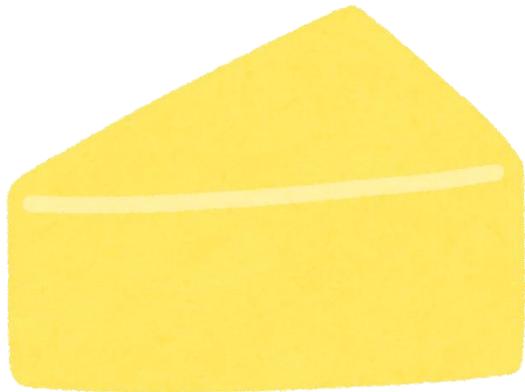
## ◆材料(2人分)

じゃがいも	中1個	プロセスチーズ	30g
めんつゆ(ストレート)	小さじ2	粉パセリ	適量
みりん	小さじ2		
サラダ油	小さじ1		



## ◆作り方

- ① じゃがいもは皮をむき1.5cmの角切りにする。  
鍋に湯を沸かし火が通るまで茹でる。  
茹ったらザルに空け水気を切る。
- ② プロセスチーズは①のじゃがいもと同様の大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき①、みりん、めんつゆを  
入れ火にかける。(弱~中火)  
ふつつつとしてきたら、じゃがいもに絡ませるように炒める。
- ④ 器に②、③を盛る。上から粉パセリを適量かけ完成。



# スティック野菜

## ～さっぱりバーニャカウダ風～

### ◆ 材料(2人分)

#### <スティック野菜>

きゅうり	1/3本
大根	30g
にんじん	20g

#### <バーニャカウダ風ソース>

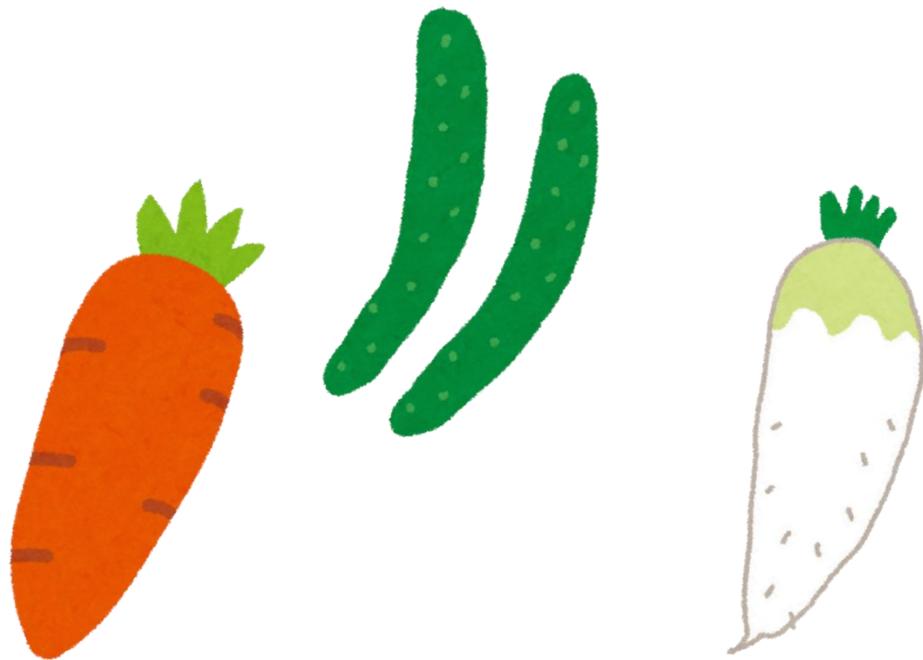
しらす	5g
プレーンヨーグルト	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
みそ	小さじ1/2
にんにく	1/4かけ(2g)
(にんにくチューブ代用可)	
	: 小さじ1/2



にんにくの量は、症状によりお好みで調整して下さい♪

## ◆作り方

- ①野菜はお好みの長さのスティック状に切る。
- ②しらすは粗みじん切りにする。
- ③にんにくは皮をむき、すりおろす。
- ④容器に★を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤カップ等に①を盛り、④につけてどうぞ♪



# ホッと&つるっと簡単豆花

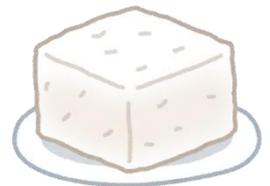
## ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/4丁	きなこ	小さじ1
黒蜜	大さじ1	フルーツカクテル缶 (シロップ使用)	お好み量

冷やしても  
美味しい  
デザートです♪

## ・作り方

- ① 鍋に湯を温める。(ふつふつとする直前:80度程度)  
絹ごし豆腐をそっと鍋に入れ弱火で3分程度温める。
- ② 穴あきお玉などを使用し、①の豆腐を取り出す。  
バット等に置き、スプーンで一口大に崩し器に盛る。
- ③ フルーツカクテル缶はシロップと一緒に②に盛り付ける。
- ④ ③の上から黒蜜をかける。  
きな粉をふりかけ完成。



豆花は「トウファ」と読みます。  
中国や台湾などのアジアで食されているデザートです♪  
豆乳を固めたものにシロップをかけ、果物や黒豆などお好きな具材を盛り付けます。  
夏はひんやりと、冬は温かくして食べるそうです。  
今回はそんな豆花を絹ごし豆腐で簡単に作りました♪  
症状に合わせて、温度やトッピングを変えてアレンジしてみてください  
はいかがでしょうか。

