

『食欲不振がある方のお食事』

2018年11月14日(水)12:00～14:00

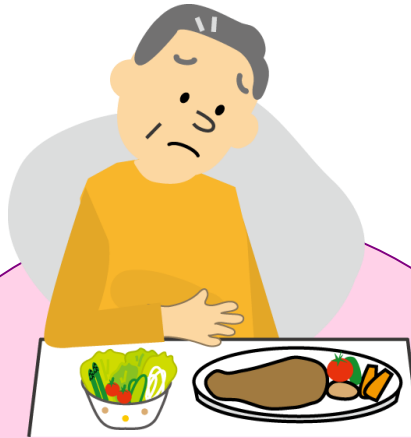
第226回 柏の葉料理教室

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

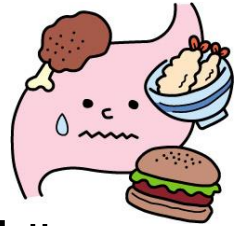
高齢
義歯が合わない
口腔・食道の術後

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。

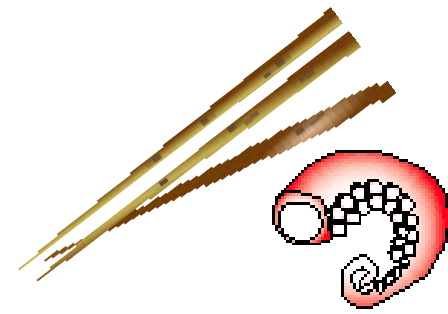
○消化の良い食品例

- 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

主 食	ご飯・お粥  食パン そうめん うどん 
主 菜	脂肪の少ない肉 白身魚  豆腐・納豆 卵
副 菜	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)
その他	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



固い	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
脂質が多い	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



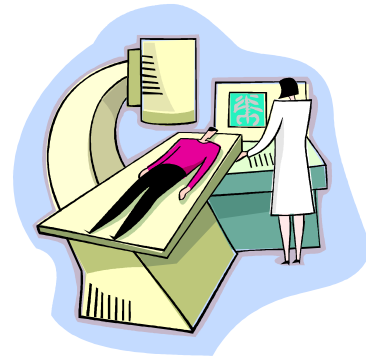
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

刺激が強過ぎる	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



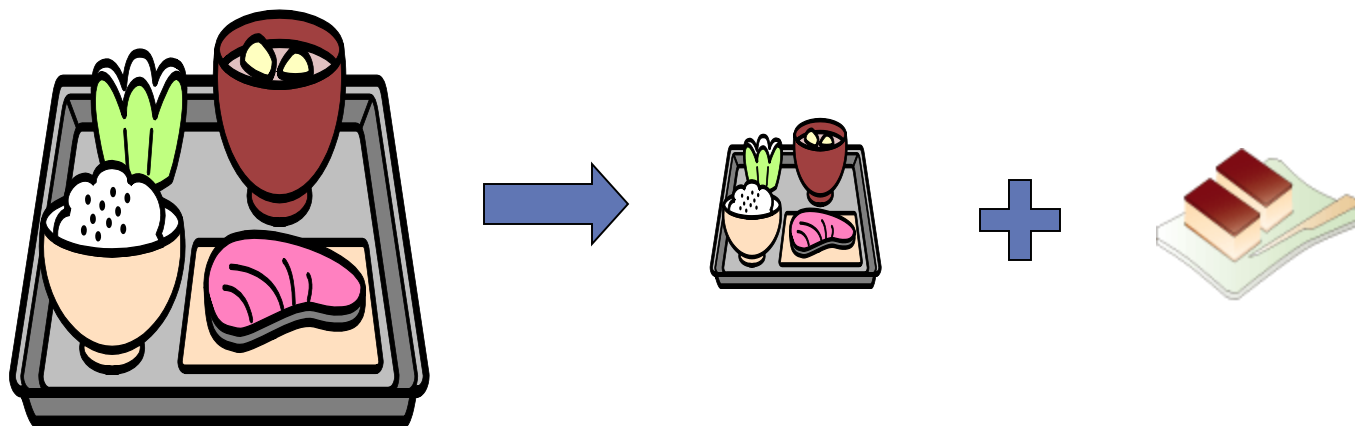
→ 口～肛門までの消化管粘膜は
影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

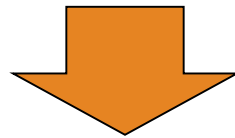
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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・飲み込むが上手いいかない

- 『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

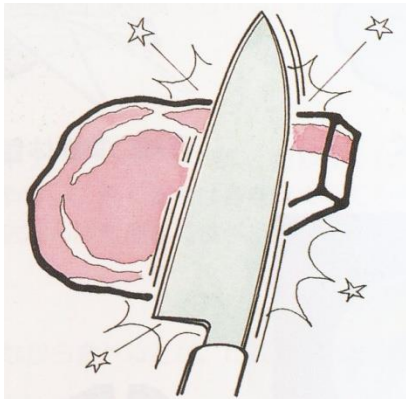
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

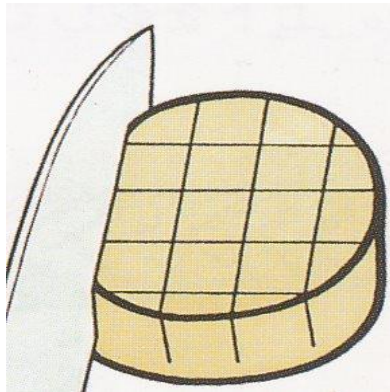
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

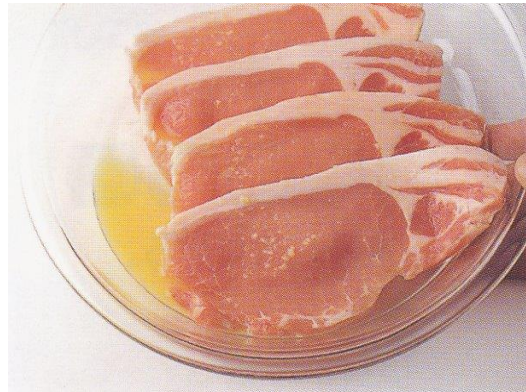
肉をたたく



切れ目を入れる



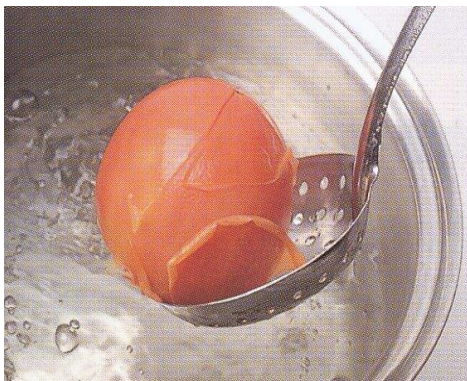
生姜汁に漬ける



よく煮る



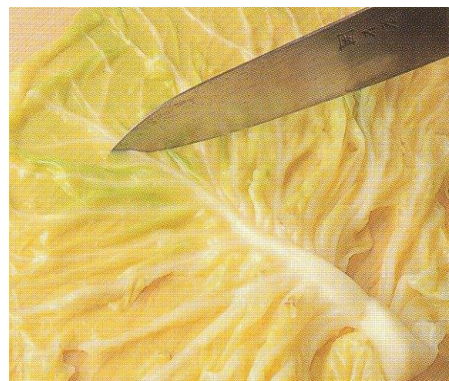
皮をむく



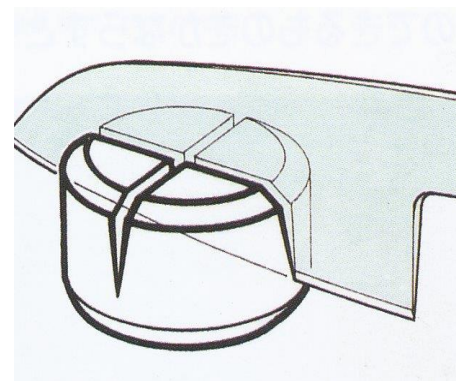
面取りをする



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

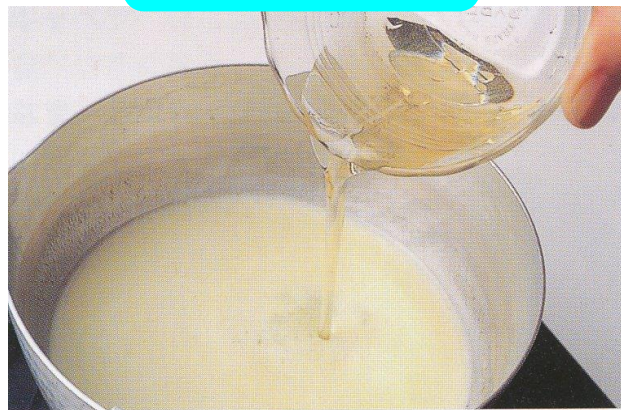
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



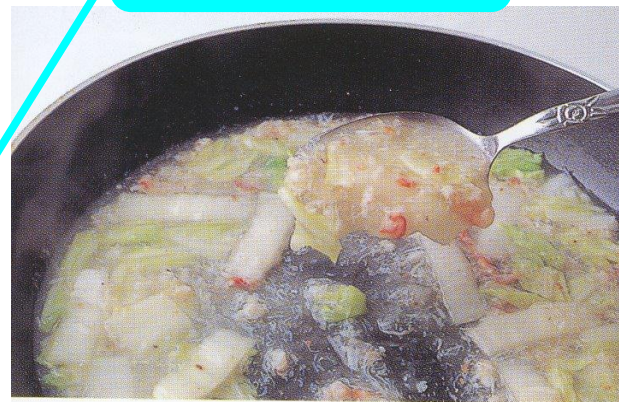
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

① かたくり粉

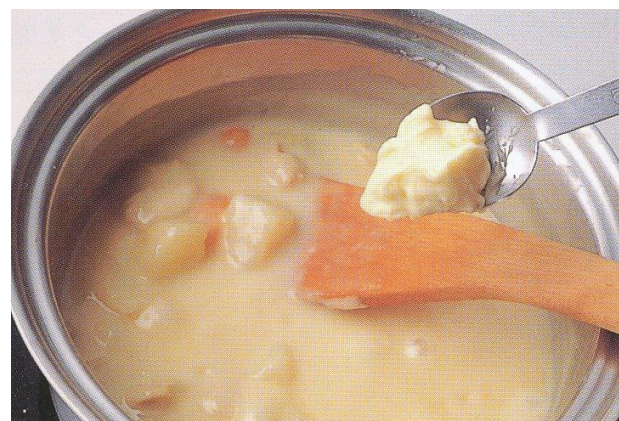


例：白菜のカニあんかけ

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

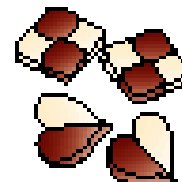
●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

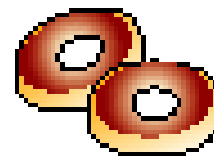


●食事時間にこだわらず自由に摂取する

●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・ウインナー
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

- **みそ汁アレンジ♪みそカレーおじゃ**
(236kcal たんぱく質8.9g 食塩相当量1.0g)

カレーの香りで食欲増進！
卵を使ってたんぱく質もしっかりと♪

- **豆腐の梅おかか煮**
(121kcal たんぱく質9.0g 食塩相当量1.0g)

梅の酸味でさっぱり煮奴♪
とろろを活用すればトロミも簡単♪

- **さつまいもの塩昆布蒸し**
～マーマーレード風味～
(87kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.3g)

塩味と甘みに風味もプラス！
レンジで仕上げるお手軽料理♪

- **レタスとトマトの香味油和え**
(43kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.3g)

手作り香味油で香り豊かな1品に！
使い勝手の良い万能ダレ♪

- **甘味餃子～りんごあん～**
(107kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.1g)

口に広がる爽やかなりんごの酸味♪
茹でればツルっと食べやすさUP♪

栄 養 量 エネルギー594Kcal たんぱく質25.7g 食塩相当量2.7g

食欲不振メニュー

レタスとトマトの
香味油和え



豆腐の梅おかか煮



甘味餃子
～りんごあん～



みそ汁アレンジ♪
みそカレーおじゃ



さつまいもの塩昆布蒸し
～マーマレード風味～



みそ汁アレンジ♪みそカレーおじや

◆材料(1合:4人分)

米	1合(150g)	麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ1強
玉ねぎ	100g	カレー粉	小さじ2
油揚げ	40g(2枚程度)	鶏卵	2個
味噌	小さじ4		
出汁	480cc	みつ葉(飾り)	適量

みそ汁はお好みの具材で！
残ったみそ汁でもOK♪



◆作り方

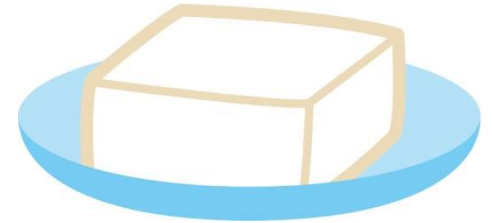
- ① 米は通常炊飯する。
- ② 玉ねぎは食べやすい大きさに薄くスライスする。
油揚げは油抜きをして食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ③ 出汁に②と味噌を入れ、みそ汁を作る。
- ④ ③に麺つゆ(希釈せずに使用)、カレー粉を入れ、ひと煮立ちしたら米飯を加える。
- ⑤ 米粒がふっくらしてきたら溶き卵を流し入れる。
- ⑥ 器に盛り、みつ葉を飾って完成。



豆腐の梅おかか煮

◆ 材料(2人分)

木綿豆腐	200g	練り梅	8g(大さじ1/2)
白菜	80g	濃口醤油	小さじ1
水	1/2カップ	長芋(とろろ)	60g
糸けずり	3g	あさつき	適量
みりん	小さじ2		



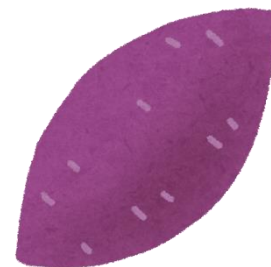
◆ 作り方

- ① 豆腐は2cm角の角切りにする。(水抜き不要)
白菜は5mm幅、3cm長さの短冊切りにする。
長芋はすりおろす。
- ② 鍋に豆腐、白菜、水、糸けずり、みりんを入れて加熱する。
- ③ 白菜が軟らかくなったら練り梅、醤油を加えて5分程度煮る。
- ④ とろろを流し入れ、優しく混ぜたら器に盛り付ける。
小口切りにしたあさつきを散らして完成。

さつまいもの塩昆布蒸し ～マーマレード風味～

◆ 材料(2人分)

さつまいも	100g
☆塩昆布	3g
☆マーマレード	小さじ2



◆ 作り方

- ① さつまいもは皮を縞々に剥き
1cm幅で一口大のいちよう切りにする。
10分程度水にさらしてアクを抜き、ザルにあける。
- ② 耐熱容器に①と☆の食材を入れたらムラの無いように混ぜ、
ラップをしてレンジで加熱する。(500Wで4～5程度)
- ③ 全体をさっくり混ぜたら器に盛り付けて完成。

レタスとトマトの香味油和え

◆ 材料(2人分)

レタス	40g
トマト	40g
まいたけ	20g
長ねぎ	20g

☆	{	おろし生姜	6g
		しらす	6g
		ごま油	大さじ1/2
		塩	少々

◆ 作り方

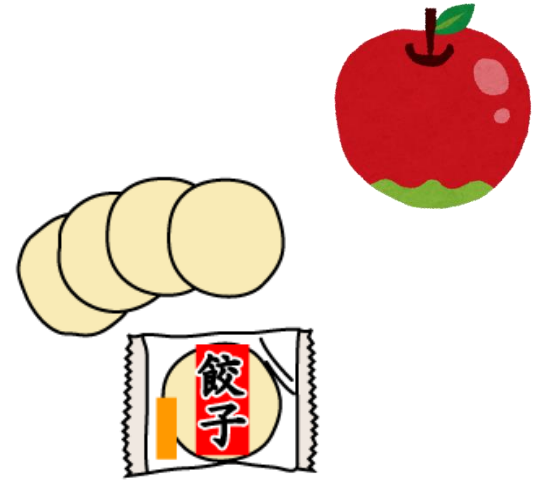
- ① レタスは手で一口大にちぎる。
トマトは皮を剥いて1cm角の角切りにする。
- ② まいたけ、長ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに②と☆を入れて炒める。
- ④ 長ねぎがしんなりとし、香りが強くなってきたら火を止める。
- ⑤ ①と④を和えたら、器に盛り付けて完成。



かんみ 甘味餃子～りんごあん～

◆ 材料(2人分)

こしあん	60g
りんご	40g
餃子の皮	4～6枚(1人2～3枚)
きなこ	適量



◆ 作り方

- ① りんごは皮を剥いて粗みじんにする。(5mm角程度が目安)
💡 りんごが大きいと餃子の皮が破けて、包みにくくなります！
- ② こしあんに①を混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を適量のせたら、
皮のふちに水をつけ、半月状になるように半分に折りたたむ。
- ④ お湯を沸かし、沸騰したら弱火にする。
③を投入し、餃子の皮に透明感が出てきたら氷水にいれ、
粗熱を取る。
- ⑤ 全体にきなこをまぶして完成。