

『食欲不振がある方のお食事』

2010年8月12日(木)10:30-12:30

第44回 柏の葉料理教室

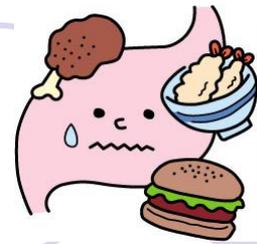
国立がん研究センター東病院

栄養管理室

食欲不振の主な要因

- ① 消化吸収力が落ちている
- ② 治療(抗がん剤・放射線治療・他薬剤等)の副作用
- ③ 噛めない・飲み込めない・通りにくい
- ④ 全身状態がよくない
- ⑤ 精神的な負担(不安・ストレス)

① 消化吸収力が落ちている



食事のポイント

1. 消化管への負担が少ない食事にしましょう
2. 少量ずつ、よく噛んでゆっくり食べましょう



消化のよい食材・料理

脂肪の少ない肉・魚

- 肉→鶏ささみ、むね、赤身肉 等
- 魚→かれい等の白身魚、半片 等

卵 大豆製品

繊維の少ない野菜類・芋類

▼ 煮物、蒸し物、スープ等



刺激物、消化の悪い食材・料理

香辛料の使いすぎ

→唐辛子、わさび、カレー粉等

においの強い食材

→にんにく、にら等

脂肪の多い食材

→バラ肉、ベーコン等の食肉加工品

繊維の多い食材

→根菜類、山菜、固い野菜

▼ 油の多い炒め物、揚げ物

② 治療の副作用

食事のポイント

1. 消化管への負担が少ない食事にしましょう
2. 食べやすい食品・形態・味付けを選択しましょう

吐き気・嘔吐

- 消化がよく、さっぱりとした食事
 - 少量ずつ食べる
 - においの少ない食事、においを抑える工夫
(冷ます、食材のくさみを取る等)
- ▼ 味付けご飯 そうめん 冷しゃぶ 冷や奴
酢の物 浅漬け すまし汁 シャーベット 等



口内炎・食道炎

- 刺激の少ない食事
(香辛料、生姜、酢、酸味のある果物、温冷刺激)
 - やわらかくなめらかな形態に調理
(やわらかく煮込む・茹でる、細く薄く切る、
あんかけ・多めの煮汁等水分を多くする工夫)
- ▼ お粥 おじや 白身魚のあんかけ 卵とじ 冷や奴
やわらかい煮物 マッシュポテト ゼリー シェイク 等

味覚変化

- 苦手な味を避け、食べられる味付け、旨味、香りを利用
 - なめらかで口当たりのよいものを選択
 - 食べる時に味付けできる方法
- ▼ 旨味・・・だし (かつお 昆布 しいたけ 煮干し きのこと類
ごぼう等味の出る野菜 肉・魚介類)
油脂 (バター オリーブ油 ごま油 等)
- ▼ 香り・・・香味野菜 (しそ みょうが しょうが ねぎ 等)
柑橘果汁 (レモン かぼす すだち ライム 等)
香辛料 梅干し 種実類 (ごま ピーナッツ 等)

③ 噛めない・飲み込めない・通りにくい

食事のポイント

1. 食事の形や固さを調整しましょう

噛めない

- 肉・野菜の繊維を断つ方向に切る、切れ目を入れる
- 食べやすい大きさに刻む
- 押しつぶせるやわらかさに調理
(豆腐、半片程度のやわらかさ)
- ばらばらになりやすい物はまとめる (たれ、あん、和え衣 等)
- ▼ 半片煮 卵とじ 肉団子煮 野菜煮物 シチュー
あんかけ ゼリー寄せ ポタージュスープ ジュース 等

飲み込めない

- すべりがよく、まとまりやすい形態に調理
 - ぱさつく物、かけらの出る物、もさもさする物には水分をプラスする料理を選択
 - 水分がむせる場合はとろみをつける
 - 食事に集中し、顎を引いて飲む
- ▼ トースト→フレンチトースト フライ→揚げ煮
麺類→短く切り、汁にとろみをつける



通いがよくない

- 少量ずつよく噛み砕いて食べる
 - なめらかでやわらかい形態に調理
 - きざむ、ミキサーにかける
- ▼ おじや 煮込みそうめん 温泉卵 豆腐 野菜煮物
ポタージュスープ ジュース 等



④ 全身状態がよくない

食事のポイント

1. 体調・嗜好に合わせ、食べやすいものを摂る
2. 食べたい時に摂りましょう
3. 水分をこまめに補給する

発熱・下痢・嘔吐がある場合

- 水分・電解質補給を心がける
- ▼ スポーツドリンク ジュース 汁物 お茶 水 等



体を起こせない場合

- 手に取れるものを準備
- ▼ おにぎり サンドイッチ チーズ 一口のアイス
キャップ付きゼリー飲料 ストロー付き飲料 等



いつ食事が摂れるか分からない場合

- 手軽に摂れる間食を常備
- ▼ おにぎり のり巻き 菓子パン 果物 飲み物 あめ玉 チョコ 等



メニュー

● 白身魚のカペッリーニ

(320kcal たんぱく質14.7g 食塩相当量1.6g)

● 温卵豆腐 冬瓜のあんかけ

(78kcal たんぱく質 5.8g 食塩相当量1.7g)

● 青梗菜と麩の酢みそ和え

(29kcal たんぱく質 1.6g 食塩相当量0.4g)

● 一口お好みパイ

(140kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量0.1g)

栄養量

567kcal たんぱく質24.8g 食塩相当量3.7



白身魚のカペッリーニ



● 材料(2人分)

カペッリーニ	100g	白ワイン	小さじ2
茹で塩		固形コンソメ	1個
白身魚	1切れ	水	200ml
〔塩・胡椒	少々	オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	小さじ1	ローリエ	1枚
玉葱	1/5玉	パセリの茎	適量
マッシュルーム	2個	塩	少々
トマト	大1/2個	胡椒	少々
パセリ	小さじ2	醤油	小さじ1/3
くし形レモン	2個		

● 作り方

- ① 魚は適当な大きさに切り、塩・胡椒で下味を付け、白ワインを振って臭みを抜く。
- ② 玉葱、マッシュルームは薄切り、トマトは皮をむき、ヘタ・種を取り除いてさいの目に切る。
パセリは葉をみじん切りにし、水にさらして水気をよく絞る。
レモンはくし形に切る。
- ③ フライパンに魚を並べ、玉葱、マッシュルーム、トマトを入れる。水、コンソメ、白ワイン、オリーブオイル、ローリエ、パセリの茎を入れてフタを閉め、強火で煮る。
沸騰したら中火に落とす。
- ④ 火が通ったら、魚を皿に取り出す。ローリエ、パセリの茎を取り除き、刻みパセリを入れる。塩・胡椒・白ワイン・醤油で味を調べ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑤ カペツリーニを表示時間で茹で、冷水で冷まし、水気を切る。
- ⑥ カペツリーニを④によく絡める。器に盛り付け、魚を乗せ、くし形レモンを添える。

温卵豆腐 冬瓜あんかけ

● 材料(2人分)

卵豆腐(大) 1/2丁

冬瓜 40g

かにかま 1本

だし 200ml

塩 小さじ1/6

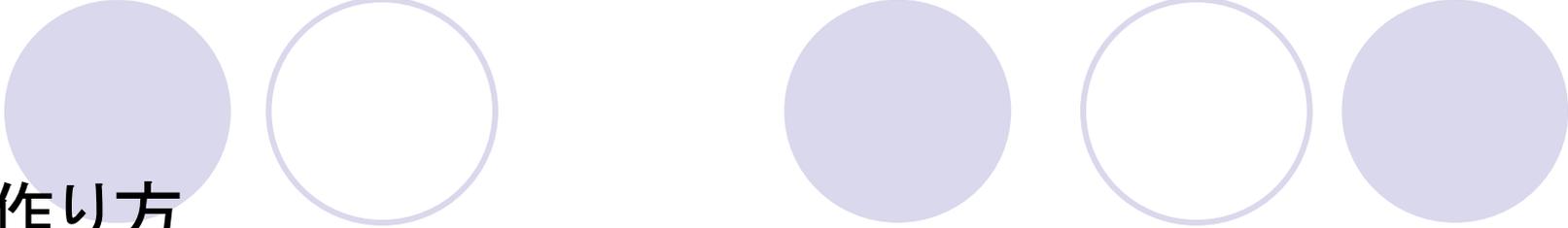
醤油 小さじ1/3

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

水 適量

みつば 適量



● 作り方

- ① 冬瓜の皮をむいてわたを取り除き、さいの目に切る。かにかまは割りほぐす。みつばはざく切りにする。
- ② 鍋にだしを入れ、冬瓜、かにかまを煮る。火が通ったら塩、醤油、酒で味付けする。
- ③ 沸騰させ水溶き片栗粉で、とろみをつけ、みつばを加える。
- ④ 卵豆腐を適当な大きさに切り、電子レンジで温め、器に盛り付ける。③をかける。

青梗菜と麩の酢みそ和え

● 作り方(2人分)

青梗菜* 1/3束

お麩 6g

砂糖 小さじ2/3

酢 小さじ2

みそ 小さじ1

だし 小さじ1

酒 小さじ1

● 作り方

- ① 青梗菜* (下茹でして水気を切り、適当な大きさに切り、小分けにラップで包み冷凍したもの)を電子レンジで半解凍し、水気を絞る。
お麩を水に浸けて戻し、よく水気を絞る。
- ② 砂糖、酢、みそ、だし、酒をよく混ぜ、①を和える。

一口お好みパイ

● 材料(2人分)

冷凍パイシート 適量

- 常温で半解凍しておく

卵黄 適量

● 作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② パイシートを一口サイズに切り(型を抜き)、表面に卵黄を塗る。200℃のオーブンで12～15分焼く。
- ③ 好みの具材を適当な大きさに切り、シート②にはさむ。

★ 焼いたパイを冷凍しておけば手軽に温めて食べられます。

お好みの具材

チーズ・クリームチーズ
ハム・サラミ・ベーコン・ウィンナー
スモークサーモン・マリネ
ミートソース・カレー
ジャム・はちみつ・チョコ・マシヨマロ
生果物・果物缶・果物甘煮
生クリーム・カスタード・アイス
さつまいも・きんとん・あん・羊羹 等