

『食欲不振がある方のお食事』

第60回 柏の葉料理教室

2011年5月14日(木) 10:30-12:30

国立がん研究センター東病院 栄養管理室

がん患者さんの食欲不振

①消化・吸収機能の低下

吐き気・嘔吐
下痢・便秘

②副作用による影響

吐き気・嘔吐
口内炎 味覚変化

⑤心理的 負担

不安 辛さ

③噛めない

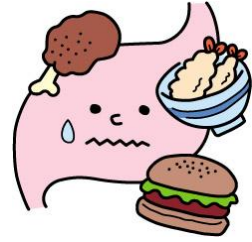
飲み込めない
通りがよくない

④全身状態がよくない

痛み だるさ
発熱 睡眠不足

※食欲不振に応じて工夫しましょう。(重複している場合もあります)

①消化・吸収機能の低下



- 胃腸の粘膜の荒れ、動きすぎ・動きが悪い等が考えられます。
- 胃腸を安静に保ちましょう。
刺激を控え、消化の良いものを中心に摂りましょう。

消化の良い食品の例

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	繊維のやわらかい野菜 (大根、人参、かぶ、玉葱、皮むきなす、 ほうれん草、キャベツ、白菜) 芋類(じゃが芋、里芋、長芋)
その他	乳製品 (ヨーグルト、牛乳、チーズ) マヨネーズ、バター



特徴 → やわらかい 繊維がやわらかい 脂肪控え目

消化が悪い・刺激の強い食品の例

固い	繊維の固い野菜(ごぼう、筍、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと類 コンニャク
脂質が多い	脂身の多い肉 (鶏皮、バラ肉、ベーコン) フライ 炒め物
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



特徴 → 固い 繊維が固い 脂肪が多い

②副作用の影響

がん治療

- ・化学療法
(抗がん剤投与)
- ・放射線療法
(特に頭頸部、
胸部への照射)

吐き気・嘔吐

- ・嘔吐中枢が刺激を受け生じる
- ・治療への悪いイメージも一因となる
- ・嗅覚過敏になる場合がある

口内炎・食道炎

- ・代謝が活発な粘膜は影響大
- ・唾液の減少、衛生状態悪化等は
症状を増悪させる

味覚変化

- ・“味蓄”および中枢神経障害
- ・口内炎等、口腔内の炎症
- ・唾液腺障害による口腔内乾燥

吐き気・嘔吐

- 消化器に負担をかけない食べ方にする
 - 消化がよい食材・料理を選ぶ
 - 小盛りにし、食事の回数または間食を増やす
- 食べやすい食事の工夫
 - さっぱりとした喉ごしのよいもの
 - 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 アイス 果物

口内炎・食道炎

- 粘膜への刺激を和らげる食事にする
 - ・ 香辛料・酸味等 刺激となるものを控える
 - ・ 固いもの等 粘膜に当たるものは避ける
 - ・ 薄めの味付けで、やわらかく、なめらかに



お粥 煮込みうどん にゅうめん あんかけ料理
卵料理 冷奴 煮物 マカロニサラダ ゼリー

味覚変化

- 苦手な味を避け、食べられる味を探す
 - ・ 食べる時に味付けが選べる工夫
- 旨味・香り・食感等の美味しい要素を加える
 - ・ 食感にざらつきを感じる場合
 - 表面に水分をまとわせる工夫を試す

旨味	だし(鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類) 油脂(マヨネーズ バター ごま油)
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

③ 噛めない



- やわらかく食べやすい大きさにする
 - ・ 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
 - ・ 押しつぶせるやわらかさに調理
 - ・ 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

飲み込めない

- すべりよく、まとまり、ベタつかない形態に調理

ぱさつく(パン等)

かけらが出る(フライ等)

“もさもさ”する(芋等)

水分を補う工夫
を行う！

- 水分がむせる場合→とろみ付け 又は ゼリー状

水分を補う	食パン→フレンチトースト フライ→揚げ煮 じゃが芋・さつま芋・南瓜→ポタージュ
とろみ付け	あんかけ(片栗粉、コーンスターチ) シチュー(ルウ)
ゼリー状	ゼリー(寒天、ゼラチン) 寄せ物 豆腐

通りがよくない



- なめらかでやわらかい形態に調理
 - ・少量ずつよく噛み砕いて食べる
 - ・「噛めない」「噛んでも食べにくい」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 煮込み素麺 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

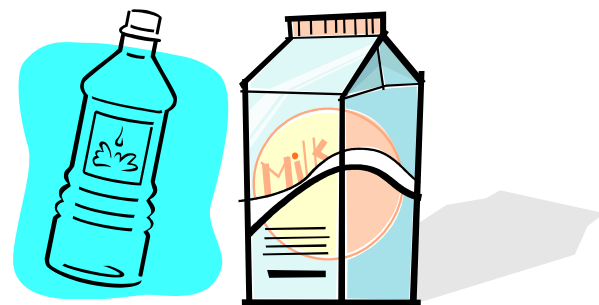
④全身状態がよくない

- 脱水予防のため、水分補給をこまめにしましょう

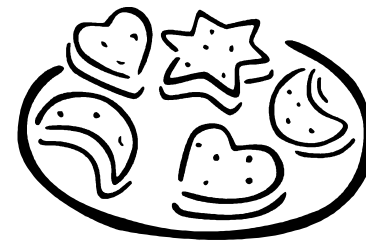
<水分補給に適したもの>

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しましょう



●いつでも摂れる間食を準備しましょう



<手軽な間食の例>

おにぎり パン 粉末ポタージュ 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、手で食べられるものを準備すると良いでしょう



<横になったまま手に取って食べられるもの>

おにぎり サンドイッチ 菓子パン 肉まん ハム チーズ
スティック野菜 一口果物・アイス ゼリー飲料

初夏のさっぱりメニュー

● 変わりそうめん(3味) 薬味(葱)

さっぱりと喉ごしの良いそうめんを
様々な味付けで飽きずに楽しむ

① さっぱり梅しそ

(118kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.8g)

香りの食材でさわやかに(梅、しそ、のり、ごま)

② ごまだれサラダ

(149kcal たんぱく質7.2g 食塩相当量0.6g)

肉・野菜等色々な食品で栄養豊富なサラダ麺
ごまドレッシングのアレンジで高カロリー・あっさりだれ

③ 鶏そぼろのトロみつゆ

(131kcal たんぱく質7.6g 食塩相当量0.7g)

生姜・三つ葉で鶏肉の臭み消し
トロみをつけて、更になめらかな喉ごし

● 鱈となすのさっぱり揚げ煮 薬味添え

(102kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.8g)

揚げ物を、煮る+たっぷりの薬味でさっぱりいただく

● はちみつレモンケーキ

(128kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.3g)

少量高栄養の簡単ケーキ
さわやかなレモンの香り

栄養量 629kcal たんぱく質28.2g 食塩相当量3.2g



変わりそうめん(3味) ①さっぱり梅しそ

●材料(2人分)

そうめん(乾) 40g

錦糸卵

〔卵 L玉1/2個
サラダ油 小さじ1/2〕

しそ 2枚

炒り胡麻・白 小さじ2/3

刻み海苔 適量

〔梅干し 小1個
麺つゆストレート 大さじ4〕

●作り方

- ①卵は割りほぐす。しそはせん切り、梅干しは種を除き果肉を包丁でたたく。
- ②サラダ油を熱したフライパンに敷き、卵を流し入れ薄く焼く。生地を畳み、包丁でせん切りにする。
- ③茹でたそうめんを椀に盛り、②、しそ、炒り胡麻、刻み海苔をのせる。梅干しを溶いためんつゆをかけて食す。

②ごまだれサラダ

●材料(2人分)

そうめん(乾) 40g

鶏ささ身 小1本

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

レタス 20g

きゅうり 1/5本

プチトマト 2個

ごまドレッシング 大さじ2.5

麺つゆストレート 大さじ1.5

●作り方

①鶏ささ身は筋を除き、太めのせん切りにする。

酒を振り、表面に片栗粉をまぶし、熱湯で茹でる。

②レタス、きゅうりはせん切り、プチトマトは半分に切る。

③茹でたそうめんを椀に盛り、①、②をのせ、

ごまドレッシングとめんつゆを混ぜたものをかける。

③鶏そぼろのとろみつゆ

●材料(2人分)

そうめん(乾)	40g
鶏ひき肉	50g
酒	小さじ1
生姜	4g

人参	10g
玉葱	1/10玉
三つ葉	少々

麺つゆストレート	150cc
片栗粉	小さじ2/3

●作り方

- ①生姜はみじん切り、玉葱はうす切りにする。三つ葉は適当な長さに切る。人参はせん切りにし、茹でる。鶏ひき肉には酒を振る。
- ②鍋で鶏ひき肉、生姜を炒める。肉がほぐれたら、めんつゆを加え煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③茹でたそうめんを椀に盛り、②をかけ、人参、三つ葉を飾る。

鱈となすのさっぱり揚げ煮 薬味添え

●材料(2人分)

鱈 1切れ

塩 ひとつまみ

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ2

なす 小1本

サラダ油 適量

だし 100ml

みりん 小さじ2/3

醤油 小さじ1.5

酒 小さじ1

生姜 10g

みょうが 1/2本

大根おろし 60g

● 作り方

- ① 鱈は切り身を一口大に切り、塩・酒を振る。
なすは乱切りにする。生姜、みょうがはせん切り、
大根はすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油を熱する。鱈の表面に片栗粉をまぶし、
余分な粉をはたいて油で揚げる。なすは素揚げにする。
- ③ 別の鍋にだしを入れ、みりん、醤油、酒で調味し温める。
揚がった②を加え、さっと煮る。
- ④ 器に盛り、大根おろし、生姜、みょうがをのせる。

はちみつレモンケーキ

●材料(2人分)

ホットケーキミックス	50g	はちみつ	大さじ1/2
牛乳	20ml	レモンの皮	少々
ヨーグルト(無糖)	大さじ1	レモン汁	小さじ1
		バター	小さじ1

●作り方

- ①ホットケーキミックスに、牛乳、ヨーグルト、はちみつを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ② ①にすりおろしたレモンの皮、レモン汁、溶かしバターを加える。
- ③オーブンを160℃に予熱する。
- ④マドレーヌ型に②を流し入れ、160℃で30～40分焼く。
竹串で刺し、生地が付いてこなければ出来上がり。