
『食欲不振がある方のお食事』

第70回 柏の葉料理教室

2011年10月13日(木)10:30～12:30

国立がん研究センター 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. 嚙む・飲み込むが上手くいかない

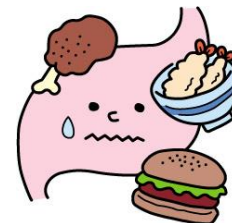
高齢
義歯が合わない
口腔・食道の術後

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』又は『動き過ぎ』
- 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、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。

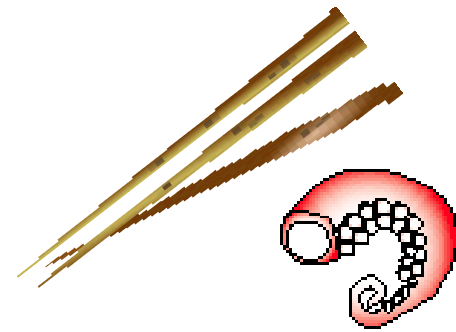
○消化の良い食品

- 消化にかかる時間が短い
- 特徴: やわらかい 繊維がやわらかい 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

○消化が悪い食品の例

- 消化にかかる時間が長い
- 特徴: 固い 繊維が固い 脂肪が多い



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) 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物



○刺激が強い食品の例

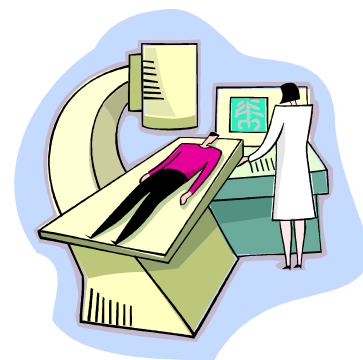
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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
- 化学療法：全身療法
どの部位への治療でも副作用が出現する可能性がある。
- 放射線療法：局所療法
照射部位周辺が障害を受け、火傷のような状態となる。



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

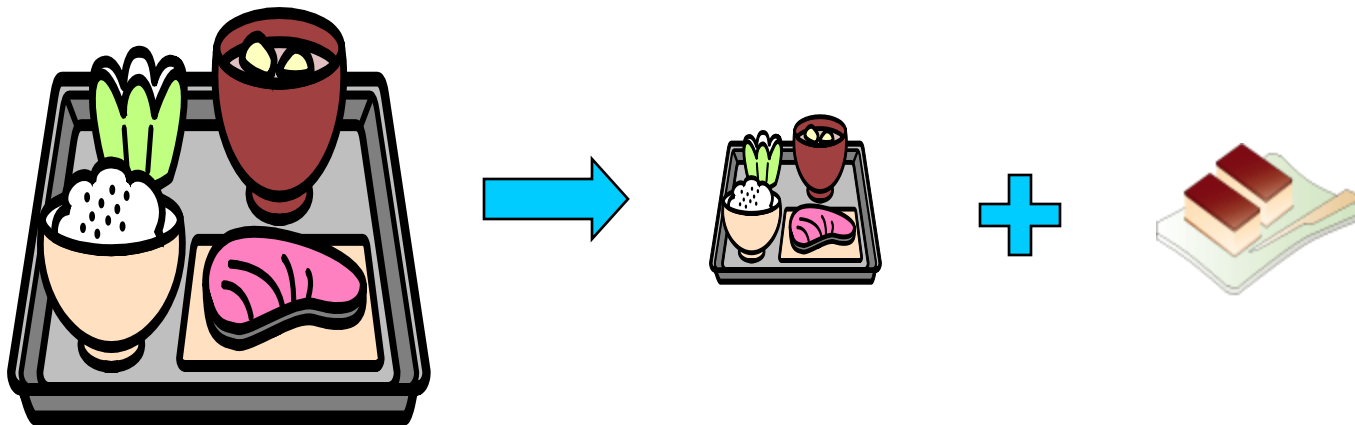
○吐き気・嘔吐

■ 原因

消化管粘膜の障害 通過障害 化学物質
電解質異常 過去の辛い体験 等々

■ 食事の考え方

- ①消化の良い食品を中心とし、負担を軽減しましょう
- ②控えめ量にし、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
 - ➡ 容易に痛み・出血が起こる
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう



- やわらかく、なめらかに調理する
- 濃い味は刺激となるため薄味にする
- 温度も刺激になるため、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

■ 原因

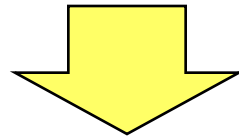
舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 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	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、のど等の手術の影響により食べる機能に変化があった』『入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

○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

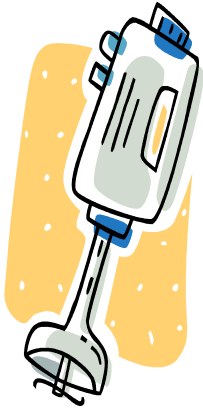
②欠片が出る(フライ等) フライ→揚げ煮

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”

とろみ付け	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルー) 増粘剤
ゼリー状	ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

○通いがよくない



●“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

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
- 食事の考え方



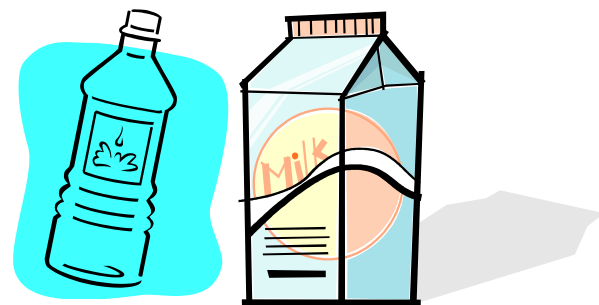
食べられる時にすぐ摂れるよう、食べやすいものを準備をしておきましょう

●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

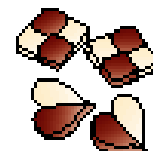
＜水分補給に適したもの＞

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する



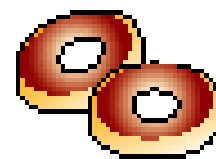
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<手軽な間食の例>

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、手で掴んで
食べられるものを準備しておく



<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・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



メニュー

■ しめじごはんのミニおにぎり

(119kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量0.3g)

味付きご飯で冷めても美味しい
手軽にいつでも食べられるミニおにぎり

■ 豆腐ハンバーグ秋の野菜あんかけ

(139kcal たんぱく質12.3g 食塩相当量1.0g)

豆腐・おろし蓮根であっさり
軟らか・あんかけで滑らかに

■ くずきりサラダ(レモン風味)

(61kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量0.4g)

つるっとした口当たりのレモン風味サラダ
糖質食材でエネルギーアップ

■ かぶと青梗菜の梅ごま和え

(17kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量0.2g)

梅・胡麻の風味でさっぱり香り良い和え物

■ 変わりすいとんの具だくさん汁

(127kcal たんぱく質 5.1g 食塩相当量1.1g)

すいとん(糖質多い)でエネルギーup
消化のよい具だくさんバランス汁

■ プリンで作る簡単ティラミス

(146kcal たんぱく質 3.9g 食塩相当量0.1g)

プリンをアレンジ♪ 簡単高栄養デザート

栄養量

609kcal たんぱく質25.6g 食塩相当量3.2g

しめじごはんのミニおにぎり



■ 材料(2合分)

米 2合

水 2合分

顆粒だし 小さじ1/2

塩 小さじ1/6

醤油 小さじ2

みりん 小さじ1

酒 小さじ4

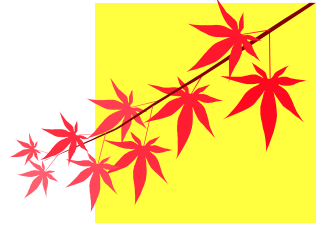
しめじ 1~1/2パック
油揚げ 1枚

生姜 1/2片

■ 作り方

- ①しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
油揚げは短冊切り、生姜は細いせん切りにし、
水にさらしておく。
- ②米を研ぎ、浸漬する。水加減は分量よりやや少なめ
とし、顆粒だし、塩、醤油、みりん、酒を加え、目盛り
を合わせる。しめじ、油揚げとともに炊飯する。
- ③炊き上がったら生姜を加え、全体を切るように混ぜ、
おにぎりを握る。

豆腐ハンバーグ 秋の野菜あんかけ



■ 材料(2人分)

豆腐	1/4丁
鶏ひき肉	60g
れんこん	1/10節
玉葱	1/10個
卵	1/5玉
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/10
胡椒	少々
酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1.5

(野菜あん)

れんこん飾り用	適量
人参飾り用	適量
さつまいも飾り用	適量
えのき	1/5パック
グリンピース	小さじ2
だし	100ml
みりん	小さじ1/3
塩	小さじ1/8
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

■ 作り方

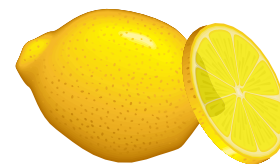
(豆腐ハンバーグ)

- ①豆腐は水きりをしておく。れんこんはすりおろす。
玉葱はみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、塩、胡椒を混ぜ粘りが出たら、豆腐、れんこん、玉葱、卵、片栗粉、酒を加え捏ねる。小判型にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、両面をきつね色に焼き、中まで火を通す。器に盛り付ける。

(野菜あんかけ)

- ①れんこんは薄い輪切りにし、酢水にさらしアクを抜く。
人参、さつまいもは輪切りにし、型抜きする。
えのきは適当な長さに切り、ほぐす。
- ②だしにれんこん、人参、さつまいも、えのきを入れ煮る。
みりん、塩、醤油、酒で調味し、グリーンピースを加える。
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ハンバーグにかける。

くずきいサラダ(レモン風味)



■ 材料(2人分)

くずきり 20g

かにかま 2本

きゅうり 1/5本

卵 1/10個

サラダ油 少々

砂糖 小さじ2/3

塩 2つまみ

胡椒 少々

醤油 小さじ1/6

酢 小さじ1

レモン汁 小さじ1/2

サラダ油 小さじ1/2

■ 作り方

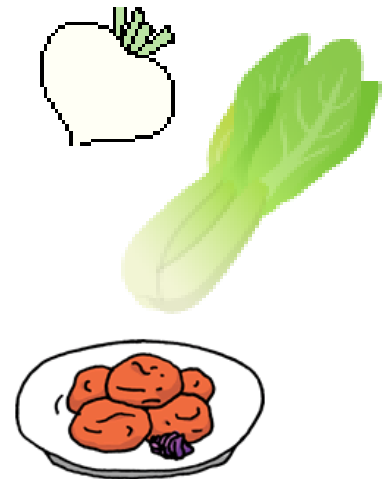
- ①くずきりは沸騰した湯に入れ、表示時間通り茹でる。
洗ってザルにあげ、水を切っておく。
- ②かにかまは細かく割いておく。きゅうりはせん切りにする。
- ③卵は割りほぐし、サラダ油を熱したフライパンで薄く焼く。
せん切りにし、錦糸卵を作る。
- ④酢に砂糖、塩、胡椒を溶かし、醤油、レモン汁、
サラダ油を合わせる。
- ⑤くずきり、かにかま、きゅうり、卵を④で和え、器に盛る。

かぶと青梗菜の梅ごま和え

■ 材料(2人分)

かぶ 1玉
青梗菜 1/2株

梅 中1個
だし 小さじ2
胡麻 小さじ2/3



■ 作り方

- ①かぶはいちょう切り、青梗菜は適当な長さに切る。
- ②かぶ、青梗菜を茹で、水気を絞る。
- ③梅干しは種を外し、包丁で叩く。
- ④③をだしで溶き、②と胡麻で和える。

変わりすいとんの具たくさん汁

■ 材料(2人分)

小麦粉 40g

青のり 適量

水 20ml

だし 300ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ2/3

酒 小さじ1

好みの具材 適量

鶏肉 豚肉 さつま揚げ つみれ

生揚げ 油揚げ 豆腐

大根 玉葱 長葱 人参 ごぼう

ほうれん草 白菜 絹さや

椎茸 しめじ 舞茸 えのき茸

さつま芋 里芋 じゃが芋

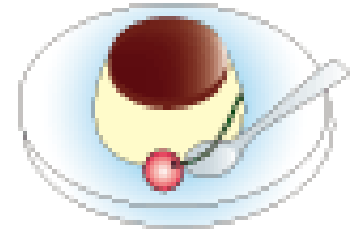
かぼちゃ こんにゃく 等

※ メニュー例は、鶏肉、大根、さつま芋、玉葱、人参、椎茸、しめじ、絹さやを使用

■ 作り方

- ①小麦粉・青のりをボールに入れ中央にくぼみをつくり、水を加える。中央部から混ぜ、ぱらぱらしたら、まとめるように十分捏ねる。
- ②ラップに包み、冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ③鶏肉は一口大に切り、酒を振りかける。
- ④大根・さつまいも・人参・椎茸は一口大、玉葱は薄切りにする。しめじは石づきを取りほぐす。絹さやは筋を取り、塩茹でしておく。
- ⑤だしに鶏肉、大根、人参、さつまいも、玉葱、椎茸、しめじを入れアクが出たら取り除き、塩、醤油、酒で調味し、やわらかく煮る。
- ⑥②の生地を適量取り、適当な厚みにし、⑤に加える。
- ⑦すいとんに火が通ったら器に盛り付け、絹さやを添える。

プリンで作る簡単ティラミス



■ 材料(2人分)

市販プリン	1個	カステラ	1切れ
クリームチーズ	大さじ1	コーヒー	適量
		ココア	適量

■ 作り方

- ①カステラを適当な厚さに切り、器に敷きコーヒーを染み込ませておく。
- ②クリームチーズは電子レンジ500Wに30秒かけ崩す。
- ③②にプリンを加え、崩しながら混ぜる。
- ④電子レンジ500W30秒かけ、さらに混ぜる。
- ⑤十分なめらかになったら、①に入れ、表面にココアをふるいかける。