



『食欲不振がある方のお食事』

第76回柏の葉料理教室

2012年1月12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

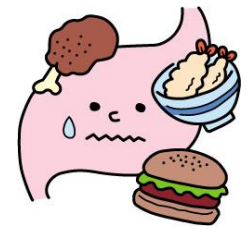
高齢
義歯が合わない
口腔・食道の術後

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』『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、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。

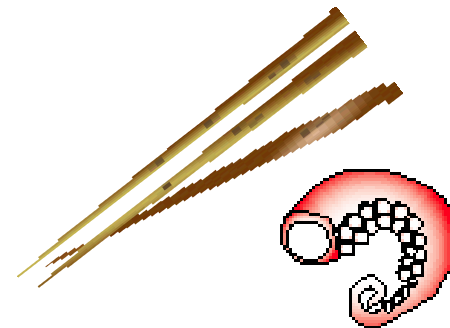
○消化の良い食品

- 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

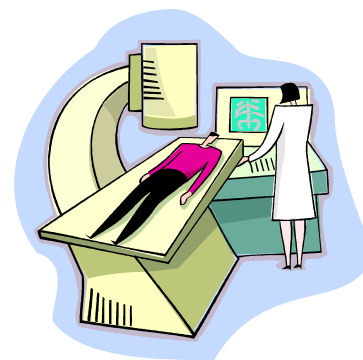
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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

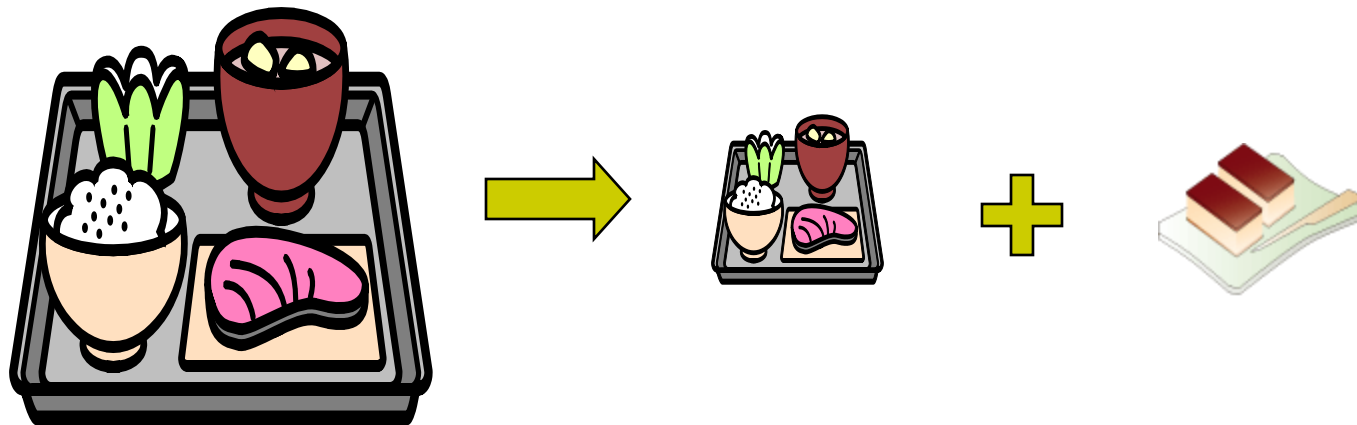
○吐き気・嘔吐

- 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
 - ➡ 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

- 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

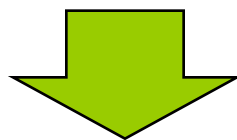
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 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) 柑橘果汁 (レモン 柚子) 酒 類 (日本酒 ワイン)	香辛料 (カレー粉 胡椒) 種実類 (ごま ピーナッツ) 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、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



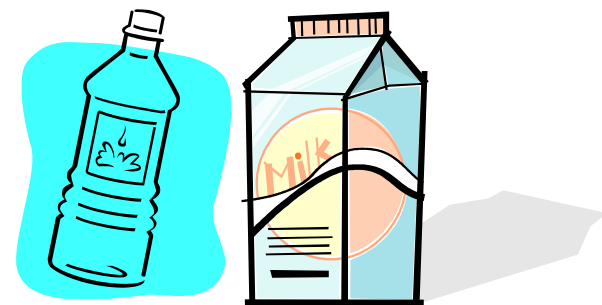
食べられる時にすぐ摂れるよう、食べやすいものを準備をしておきましょう

●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

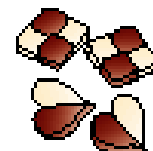
＜水分補給に適したもの＞

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



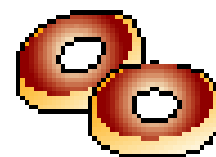
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<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

栄養量 586kcal たんぱく質26.7g 食塩相当量3.4g

○ 冷めても美味しい生姜風味おこわ

(242kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.7g)

生姜風味のさっぱりおこわ
スティック状で食べやすく
小分け冷凍で取り置き可

○ 白身魚のレンジ梅肉蒸し

(61kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.9g)

梅肉風味でさっぱりふっくら蒸魚
電子レンジで手軽に短時間調理

○ 冷製野菜のコンソメジュレ

(15kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.2g)

野菜のコンソメ煮をゼラチンで
口当たりよくコーティング
冷製にすることで、匂いを抑える

○ サラダ豆のコールスローサラダ

(62kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.4g)

たんぱく質源(豆)入りバランスサラダ
マヨネーズ+酢ですっきり感アップ

○ カップで簡単！！冷凍野菜のミルクスープ

(122kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.2g)

思い立ったら直ぐ出来るレンジスープ

○ ゆず茶団子

(84kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.0g)

ゆずの爽やかな香りのお団子
口当たりよく、食べやすい間食



冷めても美味しい生姜風味おこわ

○ 材料(2合分:5人分)

米	1合	生姜	1かけ
もち米	1合	油揚げ	1枚
水	2合分(少なめ)	ちりめんじゃこ	1/4カップ
顆粒だし	小さじ1/4	漬け物	適量
酒	大さじ1	焼きのり	適量
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
醤油	小さじ1		

○ 作り方

- ① 生姜は細くせん切りし、水にさらし、水気を切る。
油揚げはお湯にくぐらせ油を抜き、短冊に切る。
漬け物は適当な大きさに切る。
- ② 米ともち米は合わせて研ぎ、浸漬する。
- ③ ②をザルに上げ、炊飯釜に移し、顆粒だし、酒、みりん、
塩、醤油を入れ、水を目盛りに合わせる。
生姜、油揚げをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、ちりめんじゃこ、漬け物を加え、底から
ご飯をすくい、切るように混ぜる。
- ⑤ ラップを広げ適量のご飯をのせスティック状に、両端を
ねじり留める。好みに焼きのりを巻いてもよい。
(冷凍保存し、食べたい時に電子レンジで温めることが可能)

白身魚のレンジ梅肉蒸し

○ 材料(2人分)

白身魚	小2切れ	梅干し	中1個分
塩	小さじ1/10	長葱	1/5本
胡椒	少々	しそ	2枚
酒	小さじ1		
だし	40ml		
醤油	小さじ1/3		
酒	小さじ1/2		
みりん	小さじ1/3		

○ 作り方

- ①白身魚は塩、胡椒、酒を振っておく。
- ②梅干しは種を外し、果肉を包丁で叩きなめらかにする。長葱は、適当な長さに切り、外側と中身に分ける。外側は繊維に沿って細くせん切りにし、水に放ち、水気を切り、白髪葱を作る。中身は縦二つ割りにする。
- ③だし、醤油、酒、みりんを合わせる。
- ④耐熱皿に白身魚を重ねないように並べ、梅の果肉を表面に塗る。隙間に長葱の中身を並べ、②を注ぐ。
- ⑤ラップをかけ、電子レンジ500Wで2～3分、火が通るまで加熱する。
- ⑥器に白身魚、長葱を盛り付け、しそ、白髪葱を添える。

冷製野菜のコンソメジュレ

○ 材料(2人分)

大根 40g

ブロッコリー 20g

人参 1/6本

固形コンソメ 1/10個

水 40ml

ゼラチン 0.8g

水 小さじ1

パセリ

少々

○ 作り方

- ①大根、人参は大きめのさいの目に切る。
ブロッコリーは小房に分け、塩茹でしておく。
- ②圧力鍋に大根、人参、固形コンソメ、水を入れ、蓋を閉める。強火で沸騰させ、圧力がかかったら2～3分加熱し、火を止めて、圧力が下がるのを待つ。
- ③ゼラチンは水にふやかしておく。
- ④圧力鍋の蓋を開け、ブロッコリーを加える。
③のゼラチンを加え、煮溶かす。
- ⑤バット等に流し、氷水で粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥フォーク等で崩しながら器に盛り付け、パセリを添える。

サラダ豆のコールスローサラダ

○ 材料(2人分)

サラダ用豆水煮	30g	【	マヨネーズ	大さじ1弱
キャベツ	中1枚		酢	小さじ1/2
塩	2つまみ		胡椒	少々

○ 作り方

- ① サラダ用豆水煮は汁気を切っておく。キャベツはせん切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ② マヨネーズ、酢、胡椒を混ぜ合わせ、サラダ用豆水煮、キャベツをさっと和え、器に盛る。

カップで簡単！！

冷凍野菜のミルクスープ

○ 材料(2人分)

ハム	1枚	シチューの素	1/2皿分
冷凍ほうれん草	2株分	胡椒	少々
ミックスベジタブル	大さじ2	バター	小さじ1
ポットの湯	150ml	生クリーム	小さじ2
牛乳	150ml		
鶏がら粉末	小さじ1/2		

○ 作り方

- ①ハムは短冊切りにする。
- ②マグカップに鶏ガラ粉末、シチューの素を入れポットのお湯で溶かす。
牛乳、ハム、冷凍ほうれん草、ミックスベジタブル、バターを加える。
- ③電子レンジ500W2～3分加熱し、十分温める。
- ④全体をかき混ぜ、好みに胡椒を振る。
生クリームを回しかける。

ゆず茶団子

○ 材料(2人分)

もち粉	20g	練乳	小さじ2
ゆず茶	20g	お好みの果物	適量
水(調整用)	適宜		

○ 作り方

- ①もち粉にゆず茶を加え、こねる。水が足りなければ、適宜加え、耳たぶ位の固さになるまで練る。
- ②一口大の大きさに丸め、熱湯で茹でる。浮いてきたら氷水に取り、冷めたら取り出して水気を切る。
- ③器に練乳を丸く塗り広げ、団子をのせる。
好みの果物を食べやすく切り、添える。