

『食欲不振がある方のお食事』

2016年1月13日(水)12:00～14:00

第168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

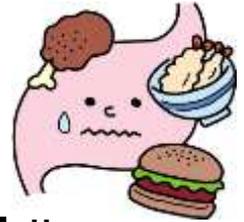
4. 全身状態の不良

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よう。

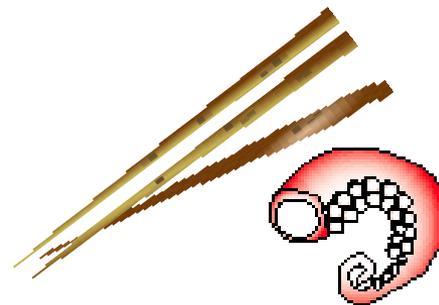
○消化の良い食品例

- 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



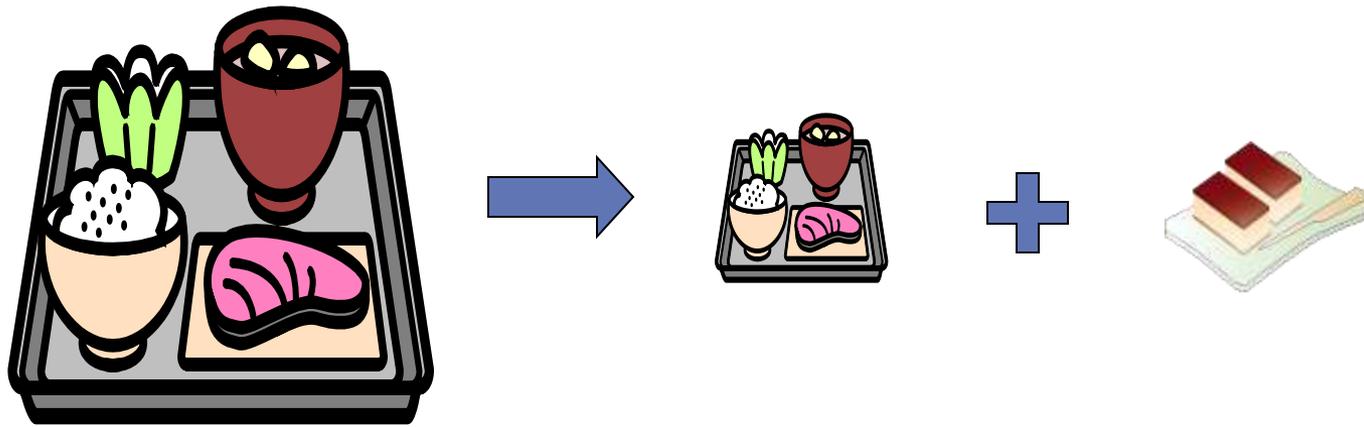
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

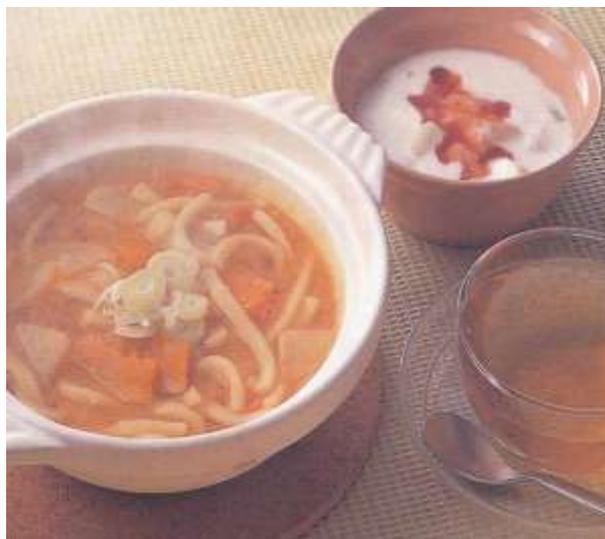
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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)

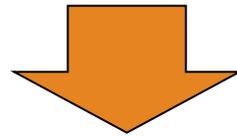
なめらか

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

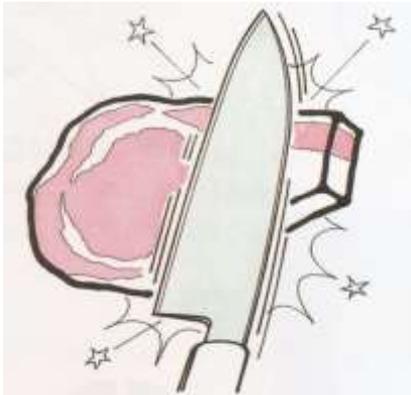
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

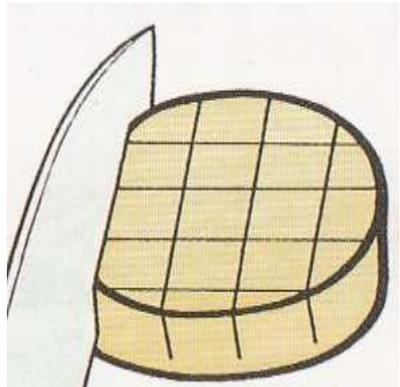
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

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



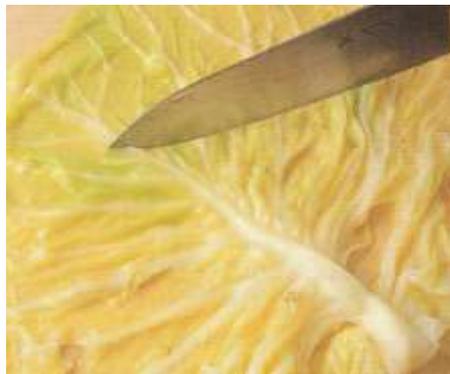
皮をむく



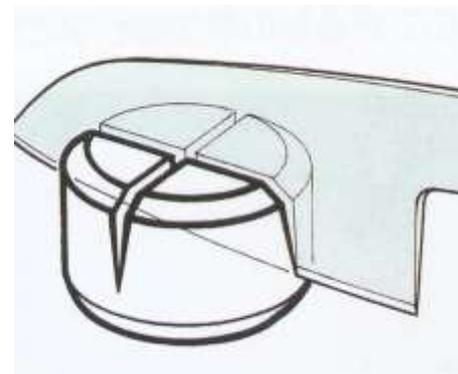
面取りをする



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 ポタージュースープ 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

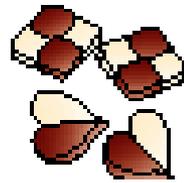
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

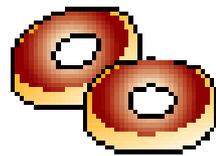
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

●爽やかトマトのそぼろ小丼

(271kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量0.8g)

爽やかな生姜風味のトマト&肉そぼろ
食べきりサイズの小丼で量的負担軽減

●彩りそうめん～からし酢味噌かけ

(96kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.8g)

主食にも副食にも使えるアレンジ素麺
少量のからしがアクセントになり食欲↑↑

●昆布茶風味の和風サラダ

(48kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.6g)

すっきりとした酸味を活かした和風サラダ
たっぷり野菜もみじん切りで食べやすく

●じゃがいものすり流し汁

(50kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.5g)

お好みに合わせて“温”“冷”調節可能
別煮不要!!ひと鍋で作れる簡単レシピ

●2層のなめらかプリンケーキ

(140kcal たんぱく質5.4g 食塩相当量0.2g)

間食におすすめの高栄養手作りデザート
なめらか&しっとりで口当たり良い1品

栄養量 エネルギー605kcal たんぱく質25.2g 食塩相当量2.9g

食欲不振メニュー

2層のなめらかプリンケーキ



昆布茶風味の和風サラダ



彩りそうめん
～からし酢味噌かけ



爽やかトマトのそぼろ小丼



じゃがいものすり流し汁



爽やかトマトのそぼろ小丼

◆ 材料(2人分)

ごはん 200g

豚挽肉 80g

椎茸 中1枚

醤油 小さじ1

みりん 小さじ1

酒 小さじ1/2

おろし生姜 小さじ1/2

トマト 1/4個

みじん切り生姜 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/4

塩 みつまみ

大葉 1枚

◆ 作り方

- ①椎茸は石突きを落とし、粗みじん切りにする。
- ②ボウルに、①、豚挽肉、醤油、みりん、酒を入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンに、②を入れ、弱火で炒める。火が通ったら、おろし生姜を加え、さっと炒める。
- ④トマトは、大き目の角切りにする。
- ⑤ボウルに、みじん切り生姜、ごま油、塩を入れ、よく混ぜる。
④を加え、さっと和える。
- ⑥大葉は、千切りにし、流水で洗い、よく絞る。
- ⑦器に、ご飯を入れる。③を盛り、⑤をのせ、⑥を添える。

彩りそうめん～からし酢味噌かけ

◆ 材料(2人分)

そうめん(乾) 15g

鶏ささみ 1/2本

酒 小さじ1

胡瓜 1/5本

揉み塩 適量

赤パプリカ 1/6個

みそ 小さじ2

砂糖 小さじ2

だし汁 小さじ1

酢 小さじ2/3

練りからし 適量

◆ 作り方

- ① そうめんは、茹で、流水で洗い、水気を切っておく。
- ② 鶏ささみは、鍋に水、酒を入れ、水から茹で、沸騰直前に火を止め、蓋をして茹で汁ごと冷ます。細かくほぐしておく。
- ③ 胡瓜は、千切りにする。塩揉みし、洗い、絞っておく。
- ④ 赤パプリカは、ヘタ、種を取り、薄切りにする。
- ⑤ ボウルに、みそ、砂糖、だし汁、酢、練りからしを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に、①、②、③、④を盛り付け、⑤をかける。

昆布茶風味の和風サラダ

◆ 材料(2人分)

キャベツ 大1~2枚

人参 中1/8本

セロリ 1/4本

揉み塩 適量

コーン 20g

梅干し 1/2粒

レモン汁 小さじ1

白炒り胡麻 小さじ2

昆布茶 小さじ3/4

◆ 作り方

①キャベツは、粗みじん切りにする。

人参は、皮を剥き、みじん切りにする。

セロリは、根元の皮を剥き、粗みじん切りにする。

②ボウルに、①、塩を入れ、よく揉む。よく水気を絞る。

③梅干しは、種を取り、潰しておく。

④ボウルに③、レモン汁、白炒り胡麻、昆布茶を入れ、よく混ぜる。

⑤④に、②、コーンを加え、さっと和える。

じゃがいものすり流し汁

◆ 材料(2人分)

じゃがいも 中1個

かぶ 小1個

だし汁 3/4カップ

醤油 小さじ1弱

酒 小さじ1

塩 みつまみ

青のり 適量

◆ 作り方

①じゃがいも、かぶは、皮を剥き、一口大に切る。

②鍋に、だし汁、①を入れ、火にかける。

じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。

③火から下ろし、②をミキサーで攪拌する。

④③を再び火にかけ、醤油、酒、塩を加え、ひと煮立ちさせる。

器に盛り、青のりを振る。

2層のなめらかプリンケーキ

◆ 材料(2人分)

<カラメルソース>

砂糖	大さじ1
水	小さじ5
熱湯	小さじ1

<スポンジ生地>

鶏卵	M玉1/4個
砂糖	大さじ1
薄力粉	小さじ2
バター	小さじ1/2

<プリン>

牛乳	大さじ5
砂糖	大さじ1
鶏卵	M玉3/4個
バニラエッセンス	適量

バター(型に塗る用)
適量

◆ 作り方

<カラメルソース>

- ①鍋に砂糖、水を入れ、弱火で煮詰めていく。色づいたら、熱湯を加え、よく混ぜる。バターを塗った焼き型に流す。

<プリン液>

- ②鍋に牛乳、砂糖を入れ、火にかける。焦げないように煮溶かす。
- ③卵を割りほぐし、②を少しずつ加え、泡立たないように混ぜる。
- ④③を濾し、バニラエッセンスを加え、よく混ぜる。

<スポンジ生地>

- ⑤ボウルに鶏卵、砂糖を入れ、泡だて器でしっかりと泡立てる。
- ⑥⑤に振るった薄力粉を少しずつ加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦⑥に溶かしバターを加え、さっくりと混ぜる。
- ⑧①に、プリン液、スポンジ生地の順で流し入れる。
- ⑨オーブンを160°Cに予熱する。天板に⑧をのせ、熱湯を加え、40分程度蒸し焼きにする。
- ⑩粗熱が取れたら、裏返して器にあけ、切り分け、器に盛る。