

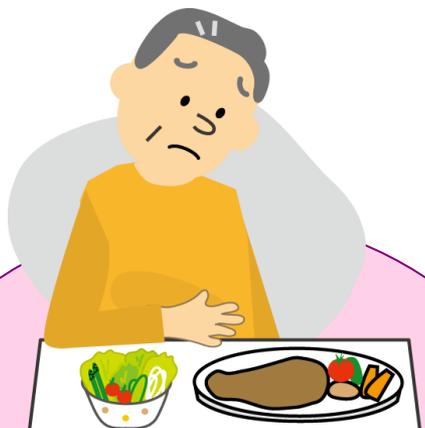
『食欲不振がある方のお食事』

2018年7月11日(水)12:00～14:00

第219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

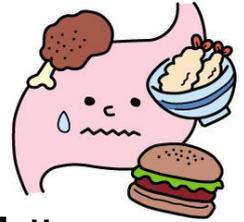
4. 全身状態の不良

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。

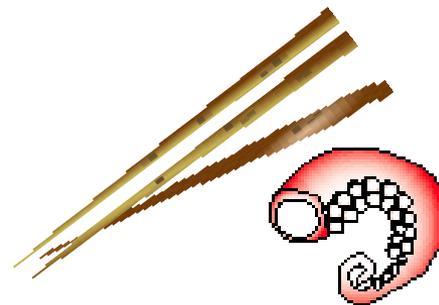
○消化の良い食品例

- 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



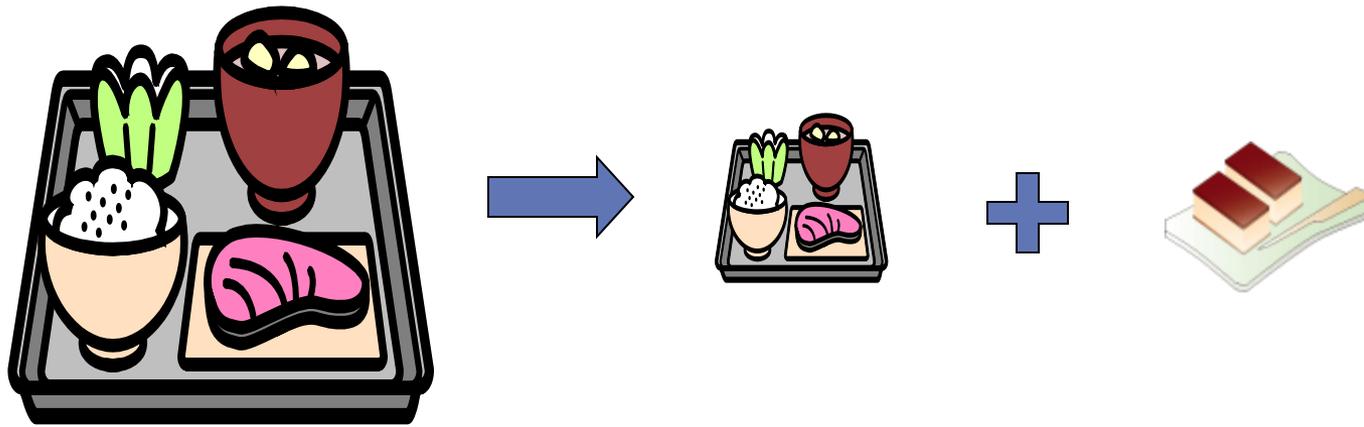
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

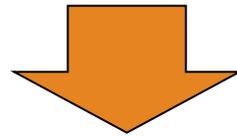
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

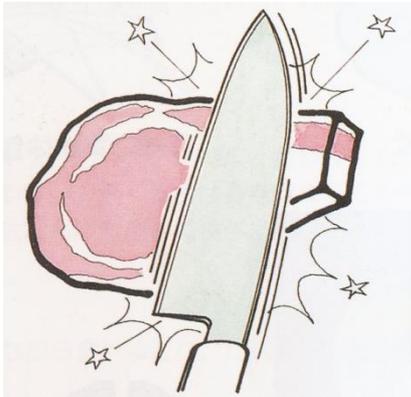
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

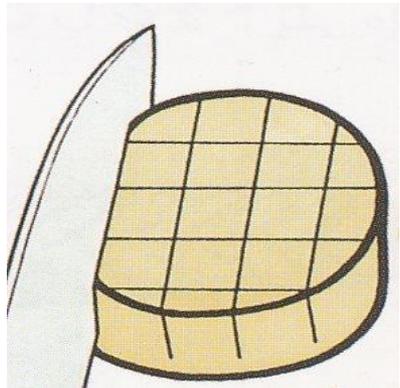
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

下ごしらえの工夫

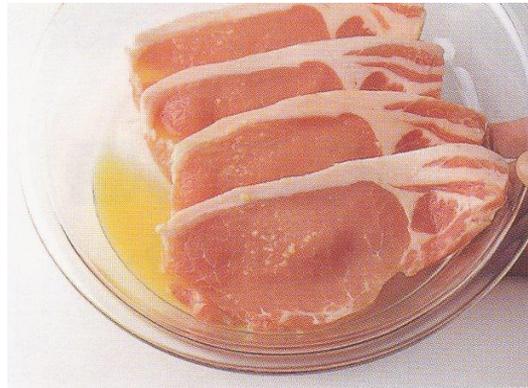
肉をたたく



切れ目を入れる



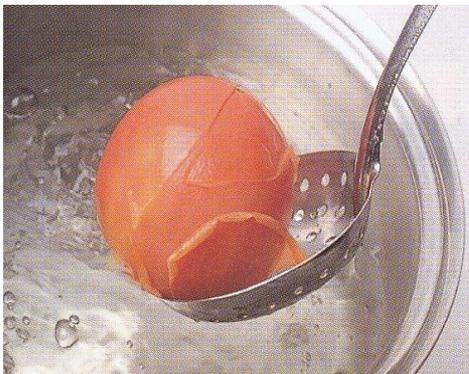
生姜汁に漬ける



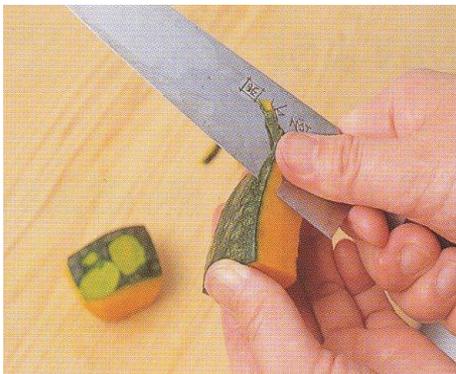
よく煮る



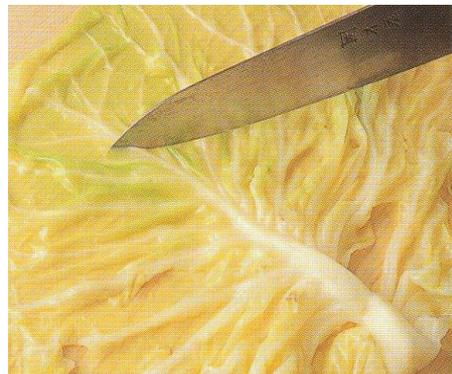
皮をむく



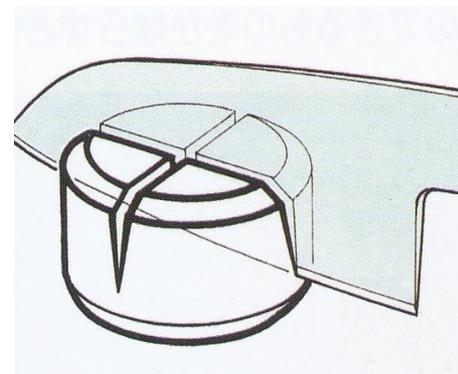
面取りをする



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

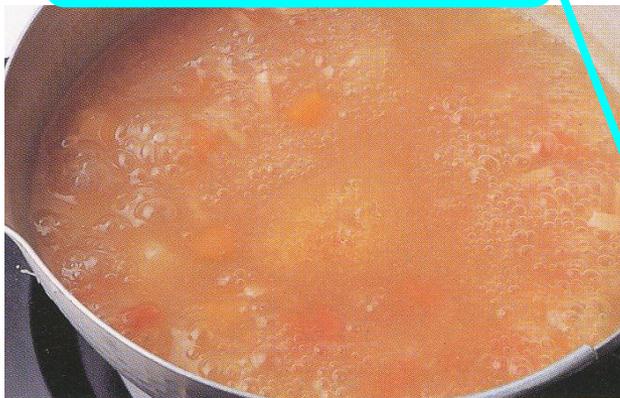
③“もさもさ”する(芋等)じゃが芋・さつま芋・南瓜→ポタージュ

●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

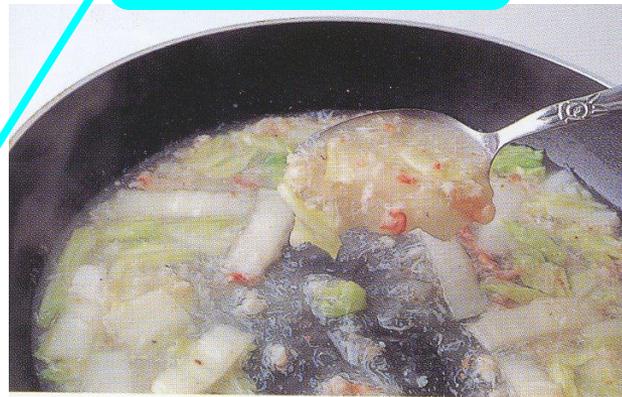
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



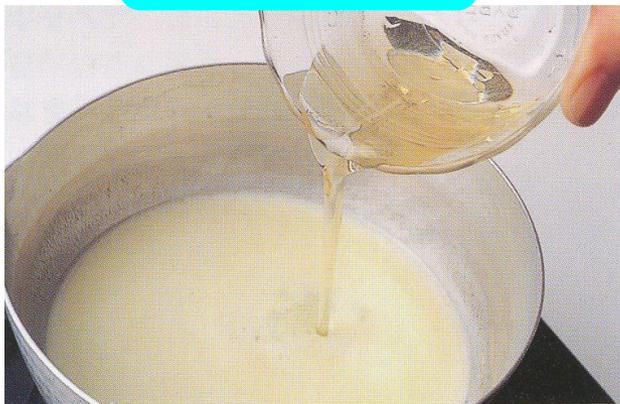
例：ミネストローネ

① かたくり粉

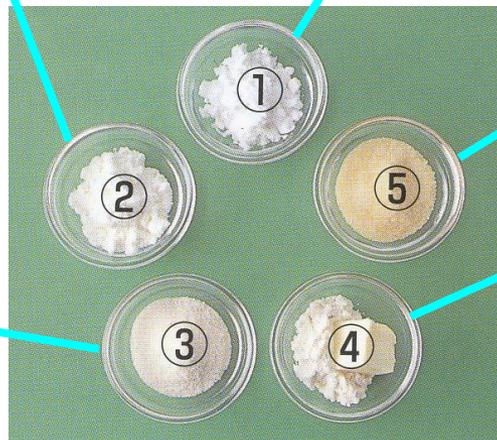


例：白菜のカニあんかけ

③ ゼラチン

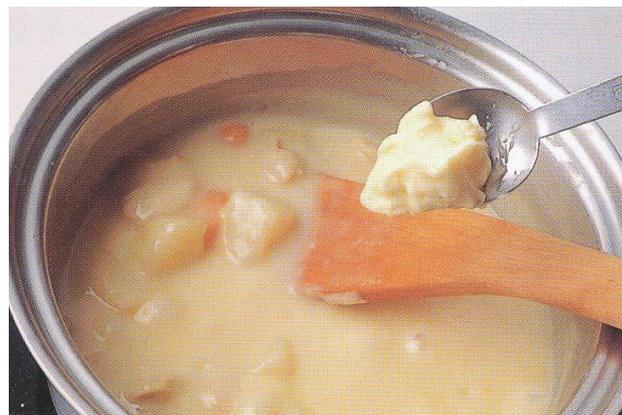


例：そら豆プリン



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

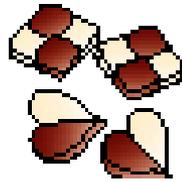
●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

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

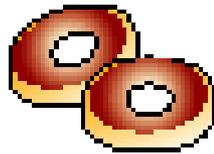
●いつでも摂れる間食を準備しておく



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

● **主菜も作る♪鶏と昆布の五目ご飯**
(285kcal たんぱく質16.2g 食塩相当量1.2g)

鶏肉は大きいままでもOK!
主食と一緒に主菜も作る時短レシピ♪

● **酢味噌とろろ**
(44kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.3g)

とろろを酢味噌でさっぱり夏らしく♪
ご飯にかければのどごし良好!

● **冷製トマトすまし汁**
(49kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.8g)

夏野菜の代表トマトを和風アレンジ
冷たくすれば食べやすさUP♪

● **サバ缶の香り炒め**
(92kcal たんぱく質7.9g 食塩相当量0.5g)

味付きサバ缶で調味いらず!
香味野菜でにおいも軽減♪

● **甘酢生姜和え**
(24kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

付け合せだけじゃもったいない!
甘酢生姜(ガリ)の甘酸っぱさを活用

● **さっぱりカルピスプリン**
(132kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.2g)

砂糖をカルピスに代えるだけ♪
「あの」懐かしい甘さが香るプリン♪

栄養量 エネルギー626Kcal たんぱく質29.9g 食塩相当量3.4g

食欲不振メニュー

サバ缶の香り炒め



酢味噌とろろ



カルピスプリン



甘酢生姜和え



主菜も作る♪
鶏と昆布の五目ごはん



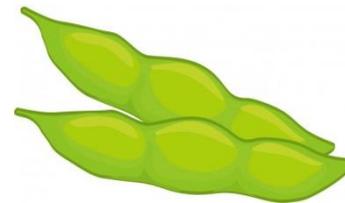
冷製トマトすまし汁



主菜も作る♪ 鶏と昆布の五目御飯

◆ 材料(1合:3人分)

米	1合	枝豆(サヤを除く)	30g
鶏もも肉(皮なし)	180g	かいわれ大根	適量
塩麴	12g	白炒りごま	適量
昆布佃煮	9g		
根生姜	9g		
薄口しょうゆ	小さじ1		



◆作り方

- ① 鶏肉を塩麴に漬ける。(30分以上。鶏肉のカットはご自由に♪)
- ② 生姜は皮を剥いて千切りにする。
かいわれ大根は根を落とし、3cm長さに切る。
枝豆は茹でて、実を出しておく。
- ③ 研いだ米、生姜、昆布佃煮、薄口しょうゆを釜に入れる。
- ④ ③に①をのせ通常炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら鶏肉を別皿によけ、枝豆を混ぜ込む。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、鶏肉、かいわれ大根をのせ、
白炒りごまを上から散らして完成。



酢味噌とろろ

◆ 材料(2人分)

長芋	120g
酢	小さじ1
みそ	小さじ2/3



◆ 作り方

- ① 長芋は皮を剥いてすりおろす。
- ② 酢とみそをよく合わせる。(みそがしっかりと溶けるまで混ぜる)
- ③ ①と②を均一に混ぜる。
- ④ 器に盛り付けて完成。五目ごはんと一緒に召し上がれ♪

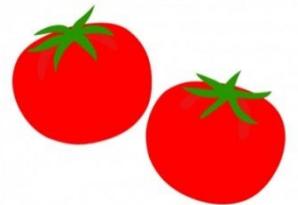
冷製トマトすまし汁

◆ 材料(2人分)

トマト	60g	☆かつお出汁(濃いめ)	240cc
春雨(乾燥)	20g	☆薄口しょうゆ	小さじ1
みつば	適量	☆塩	ひとつまみ
		☆みりん	小さじ1
		☆酒	小さじ1

◆ 作り方

- ① トマトは1cm角の角切りにする。(皮を剥いてもOK)
みつばは2cm長さに切る。
春雨は戻して食べやすい長さに切る。(切ってから戻してもOK)
- ② 鍋に☆の調味料を入れて火にかける。
- ③ ふつふつしてきたら火を消しトマトを加える。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に春雨を入れ⑤をそそぎ、みつばを飾って完成。



サバ缶の香り炒め

◆材料(2人分)

サバ缶(味付き)	70g	ごま油	小さじ1/2
長ねぎ	20g	大葉	適量
赤パプリカ	20g		
みょうが	30g		



◆作り方

- ① 長ねぎは4cm長さ、2mm幅のななめスライスにする。
パプリカはヘタと種を除き4cm長さ、2mm幅の千切りにする。
みょうが、大葉は千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいたら火を付け、サバを炒める。
- ③ サバを崩すように炒め、長ねぎ、パプリカを加える。
- ④ パプリカがしんなりしてきらみょうがを加えて手早く炒める。
- ⑤ 器に盛り付け、大葉を飾って完成。

甘酢生姜和え

◆材料(2人分)

人参	40g	マヨネーズ	小さじ1
きゅうり	60g	練りわさび	適量
甘酢生姜漬け	20g		



◆作り方

- ① 人参は皮を剥いて2mm幅のいちよう切りにし耐熱ボウルへ移す。
ラップをかけてレンジで加熱する。(500Wで2分程度)
きゅうりは2mm幅の小口切りにし、塩もみする。(塩は分量外)
甘酢生姜は食べやすい大きさに切る。(切らなくてもOK)
- ② ボウルにマヨネーズ、わさびを入れ均一に混ぜる。
- ③ ②に人参、きゅうり(水気をしぼる)、甘酢生姜を加えて和える。
- ④ 器に盛り付けて完成。

さっぱりカルピスプリン

◆材料(2人分)

牛乳	120cc	イチゴジャム	小さじ1
鶏卵	1個	ミント	適量
カルピス(原液)	40g		



◆作り方

- ① 割卵したらしっかりと溶く。
- ② ①に牛乳、カルピスを加えて良く混ぜたらザルで濾す。
- ③ 耐熱容器に②を注ぎ、ホイルで蓋をする。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にいれ弱火で15分程度蒸す。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 上にジャムとミントを飾って完成。