

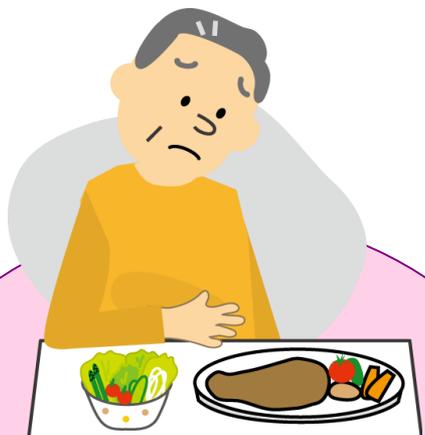
『食欲不振がある方のお食事』

2019年4月2日(水)12:00～14:00

第233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。

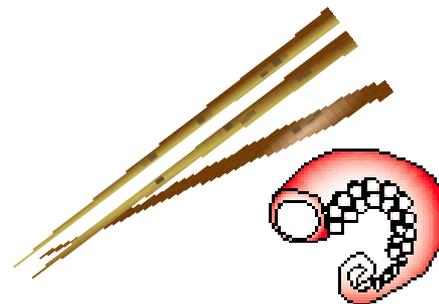
○消化の良い食品例

- 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



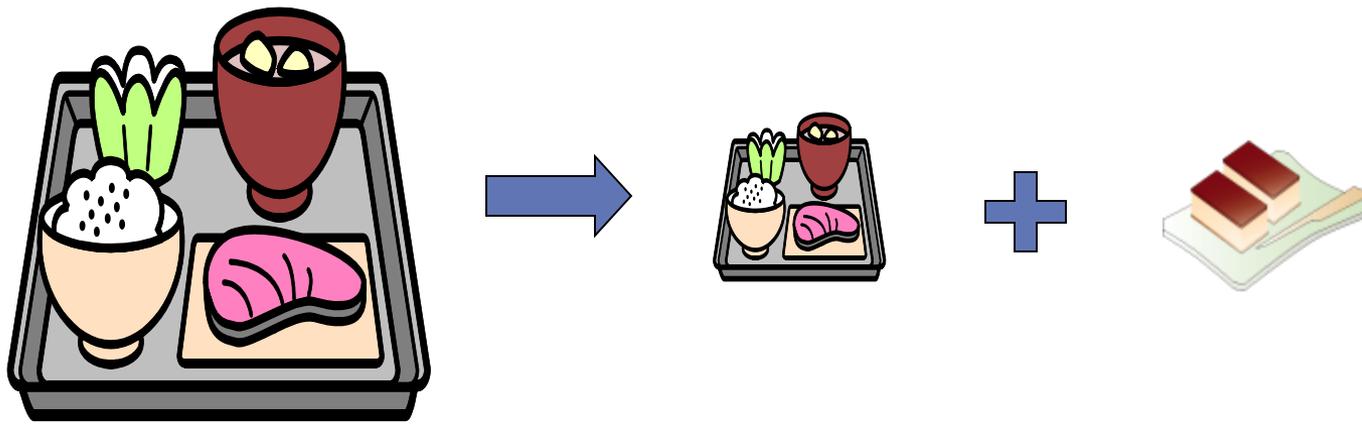
→ 口～肛門までの消化管粘膜は
影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

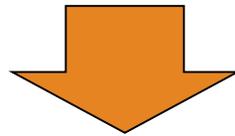
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

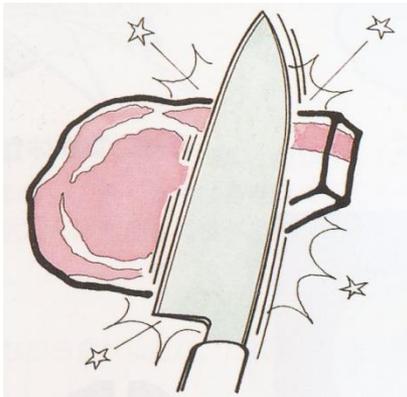
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

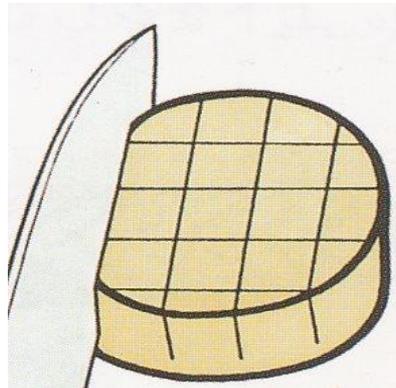
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

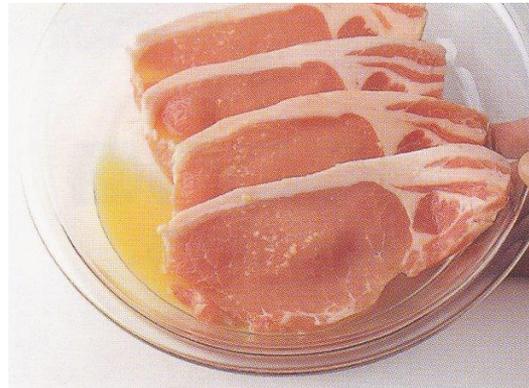
肉をたたく



切れ目を入れる



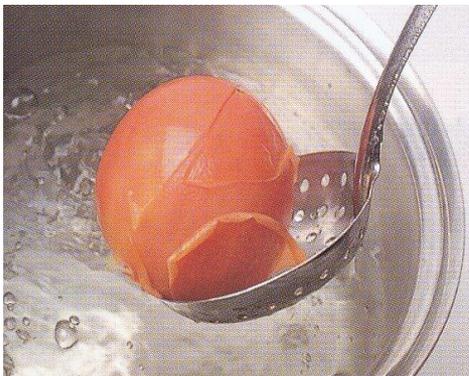
生姜汁に漬ける



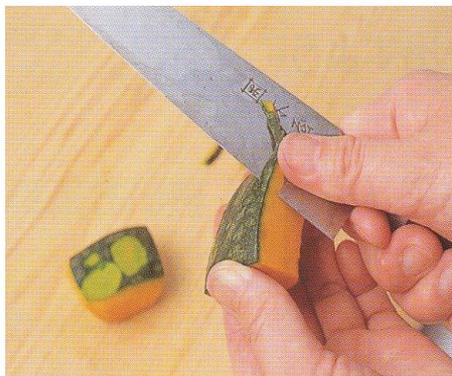
よく煮る



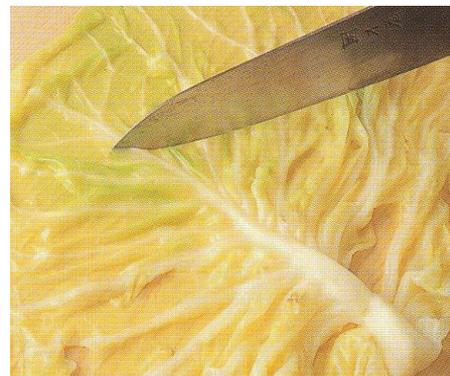
皮をむく



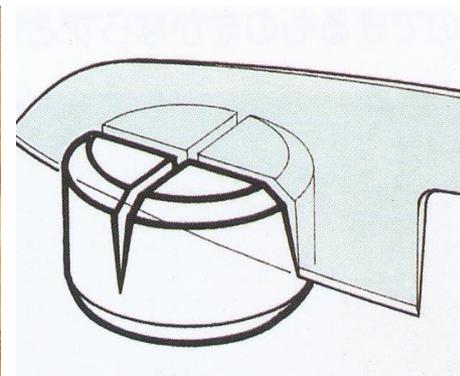
面取りをする



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

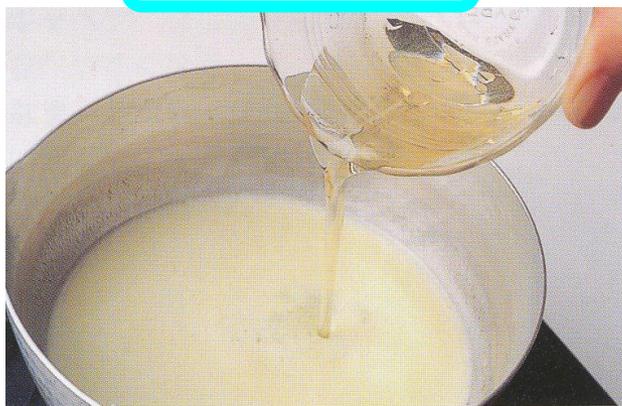
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



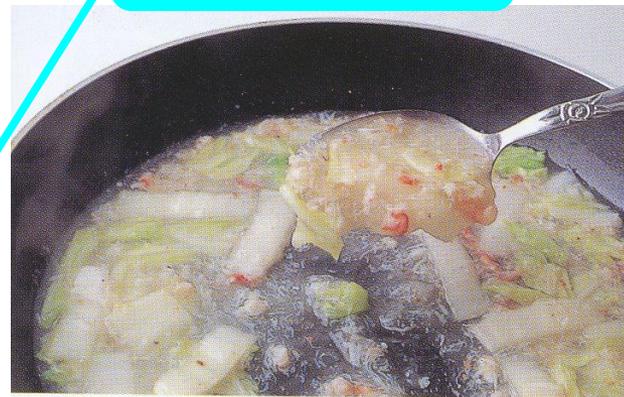
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

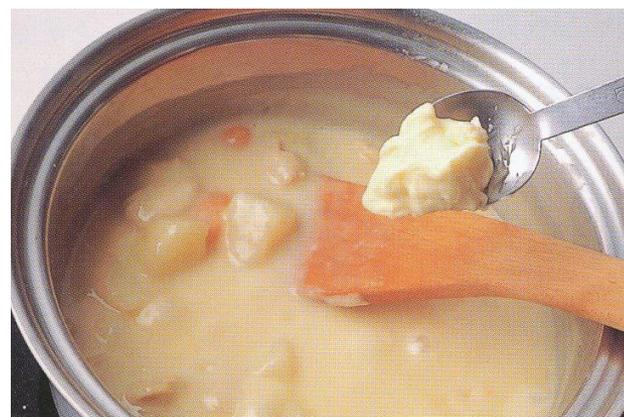
① かたくり粉



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

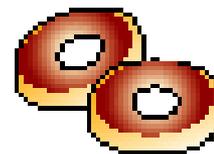
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

● **ミニおにぎらず～タコライス風～**
(119kcal たんぱく質5.2g 食塩相当量0.6g)

ラップに包むだけの簡単おにぎらず
取りおいても◎お花見にもどうぞ♪

● **ミニおにぎらず～カレーマヨエッグ～**
(146kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.4g)

カレー風味の具材で食欲増進
粉チーズも入れてたんぱく質をプラス

● **一口魚の梅香味ソース**
(182kcal たんぱく質10.6g 食塩相当量1.3g)

焼き物+さっぱりソースで食べやすく
小梅のかりかり食感も楽しい一品

● **桜香るかぶ浅漬け**
(20kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.4g)

長芋のとろみで口当たり良好
桜の塩漬で春の香りを感じられる

● **ピリッと柚子胡椒のおすまし**
(9kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.6g)

柚子胡椒を入れて風味を豊かに
彩りきれいな手まり麩で食欲増進♪

● **なめらかオレンジきんとん**
(122kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.1g)

オレンジのさわやかさで食欲UP
滑らかな口当たり、お花見にもOK

栄養量 エネルギー615Kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.3g

食欲不振対策メニュー



桜香るかぶ浅漬け



なめらかオレンジきんとん



一口魚の
梅香味ソース



ミニおにぎらず
~タコライス風~



ミニおにぎらず
~カレーマヨエッグ~



ピリッと柚子胡椒のおすまし

ミニおにぎらず～タコライス風～

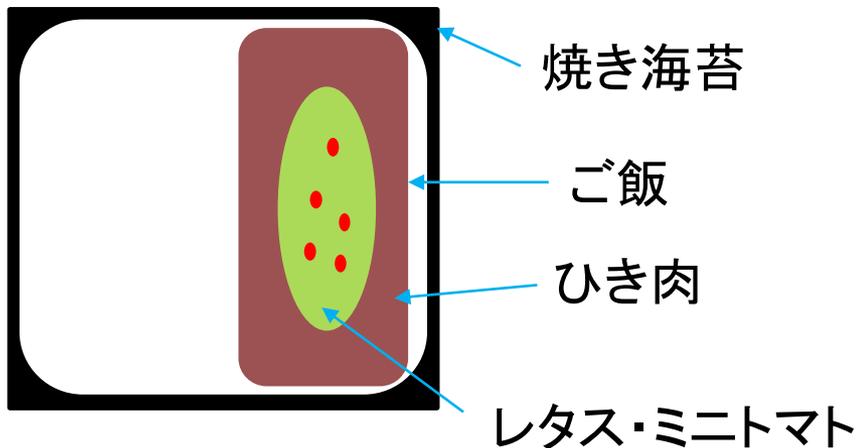
◆材料(5人分)

米	1合(150g)	ミニトマト	3個
鶏ひき肉	50g	レタス	1/2枚
玉ねぎ	50g	焼き海苔	全形1と1/4枚
★ ケチャップ	大さじ1.5		
★ 中濃ソース	小さじ2		
★ 塩	少々		
★ こしょう	少々		
★ サラダ油	小さじ1		



◆作り方

- ① ご飯は通常炊飯する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
ミニトマトは4等分、レタスは1cm幅で3cm程度の長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉、玉ねぎを炒める。
火が通ったら★を入れ味付けをする。
- ④ ラップの上に焼のりを置き、図のようにご飯を薄く乗せる。
③を乗せ、ミニトマト、レタスも乗せる。
- ⑤ ラップごと半分に折りたたみ完成。
♪カットする場合はラップごと切ると切りやすい♪



焼き海苔は全形を4等分に切り、使用します。

ミニおにぎらず～カレーマヨエッグ～

◆材料(5人分)

米 1合(150g)

卵 1個

マヨネーズ 大さじ2

粉チーズ 小さじ2

★ カレー粉 小さじ0.5

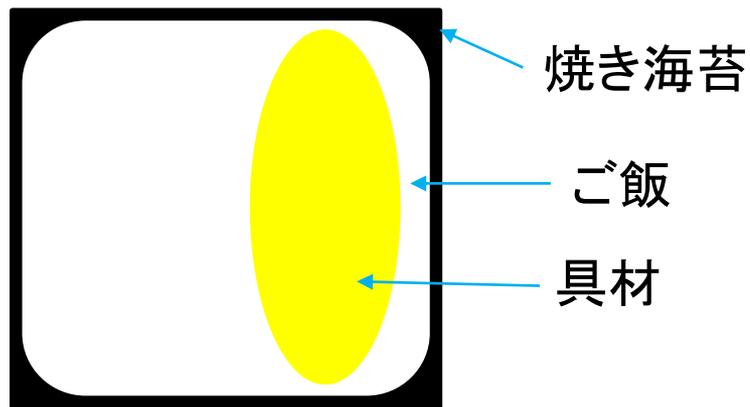
塩 小さじ0.5

焼き海苔 全形1と1/4枚



◆作り方

- ① ご飯は通常炊飯する。
- ② 鍋に水と卵を入れ茹で卵を作る。(沸騰10分)
- ③ ボウルに卵を入れフォーク等で潰す。ある程度潰れたら★を入れ、お好みの形になるまで潰す。
- ④ ラップの上に焼のりを置き、図のようにご飯、具材を乗せる。
- ⑤ ラップごと半分に折りたたみ完成。
♪カットする場合はラップごと切ると切りやすい♪



焼き海苔は全形を4等分に切り、使用します。

一口魚の梅香味ソース

◆材料(2人分)

白身魚	小2切れ (100g)
酒	適量
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2

長ねぎ	20g
小梅	2個
おろし生姜	小さじ1
水	大さじ2
★醤油	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1



貝割れ大根	10g
赤パプリカ	10g

◆作り方

- ① 白身魚は流水でさっと洗い、水気を切る。
一口大に切り、バットに入れ、酒に30分程度浸す。
- ② ①の水気をペーパー等で取り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき火にかける。
②の魚を入れ両面がきつね色になるまで焼く。
焼けたらお皿に盛る。
- ④ 長ねぎはみじん切り、小梅は種を取りみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに④、★を入れよく混ぜる。
- ⑥ 貝割れ大根は3cm程度に、パプリカは種を取り3cmの長さで千切りにする。
- ⑦ 焼き上がった魚の上に⑤をかけ、⑥の野菜を上盛りに盛り完成。



桜香るかぶ浅漬け

◆材料(2人分)

かぶ 40g

長芋 40g

人参 10g

昆布茶 小さじ0.5

桜塩漬け 2個

※ビニール袋1枚



◆作り方

- ① かぶ、長芋、人参は皮を剥き5mmの厚さのいちよう切りにする。
♪野菜は型抜きで抜くときれいな一品に仕上がります♪
- ② ボウルに水と桜塩漬けを入れ塩抜きをする。(30分程度)
- ③ ビニール袋に①、②の桜の塩漬け、昆布茶を入れ軽くもみ30分ほどおく。
- ④ お皿に盛り完成。

ピリッと柚子胡椒おすまし

◆材料(2人分)

チンゲンサイ 30g

手まり麩 2g(10個)

かつお出汁 1.5カップ

★ [柚子胡椒 小さじ0.5
薄口醤油 小さじ2



◆作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、チンゲンサイを茹でる。
水にさらし、冷めたら水気を絞り3cm程度の長さに切る。
- ② 鍋にかつお出汁を沸かし、★を入れ味付けをする。
- ③ お椀にあらかじめ①、手まり麩を入れ、そっと②を入れて完成。

なめらかオレンジきんとん

◆材料(2人分)

さつまいも 80g

オレンジ 40g

★ [バター 10g
砂糖 小さじ4

◆作り方

- ① さつまいもは皮を剥き一口大に切る。
オレンジは皮を剥き薄皮も剥く。
- ② 鍋に湯を沸かし、さつまいもを茹でる。
ザルに空け、鍋に戻す。
- ③ ②にオレンジを入れ、冷めないうちに潰す。
- ④ ある程度潰れたら、★を入れ弱火にかける。
水分が飛び、ぽったりするまで混ぜる。
- ⑤ 粗熱を取り、ラップに包み形を整える。
- ⑥ カップやお皿に盛り完成。





