

A photograph of a meal consisting of several dishes: a bowl of white rice, a bowl of soup with green onions, a bowl of meat and vegetables, a small bowl of shredded carrots, a small bowl of corn and egg, and a glass dessert with strawberries and nuts. The dishes are arranged on a grey textured placemat.

『食欲不振がある方のお食事』

2023年10月3日(火)12:00～14:00

第249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

改訂版

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

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

5. 精神的負担

不安
落ち込んだ気持ち

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。

1- (1) 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

1- (2) 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



1- (3) 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、不快感を誘発

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



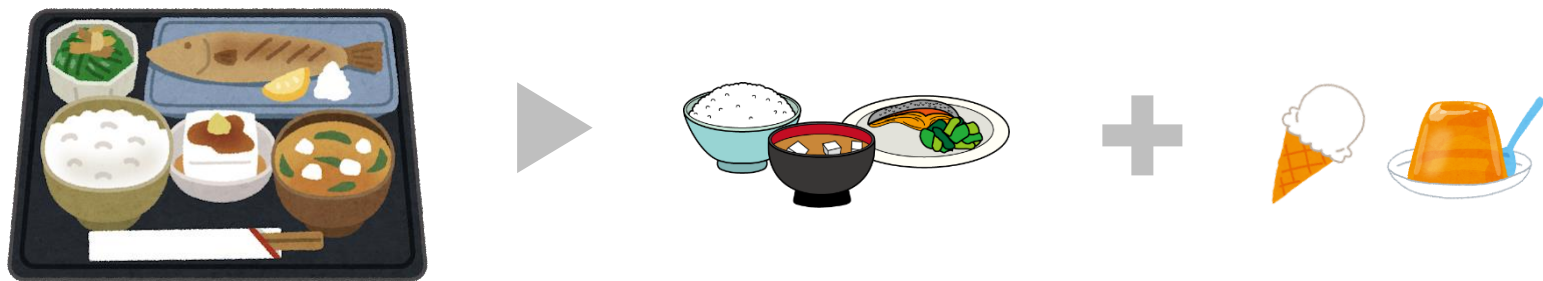
▼
口～肛門までの”消化管粘膜“は
影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

2- (1) 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



Point

- ① さっぱりとした喉ごしのよいものを選ぶ
- ② 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

2- (2) 口内炎・食道炎

- ・粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
食べ物、調味料等が触れると、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

ほろほろブロッコリーのナムル

白菜ときのこの
旨みトロ炒め

甘酒パンプディング

肉団子のまろやか
ハニートマト煮

軟飯

大根もちのやわらかお雑煮

デザートホワイトソース
～黄桃～

キャベツの
トマトヨーグルトがけ

オクラのきな粉
マヨネーズ和え

冷製中華あんかけそば

はんぺんで
ふわふわマッシュポテト

2- (3) 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

- ① 苦手な味を避け、得意な味付けにする
- ② 香り・旨味・コク・食感等を利用し、美味しさを加える
- ③ 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

3- (1) 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



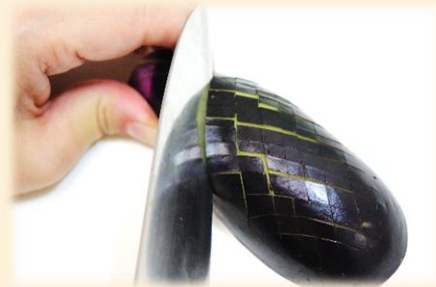
面取りをする



包丁でたたく



隠し包丁を入れる



3- (2) 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



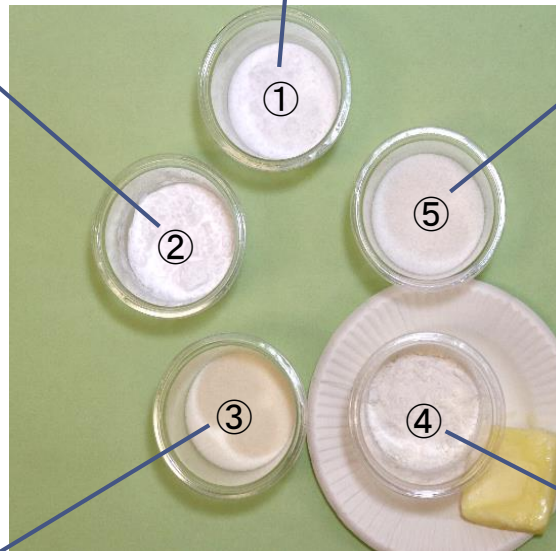
①片栗粉



⑤とろみ剤



③ゼラチン



④小麦粉+バター



3- (3) 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

Point



①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

②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



③体を起こせない場合は、手で掴めるものを準備

おにぎり サンドイッチ 菓子パン 肉まん ハム ウィンナー
チーズ スティック野菜 一口果物 アイス ゼリー飲料



④食事時間にこだわらず自由に摂取する

5.精神的負担

- ・抗がん剤や手術など治療に対する不安
- ・先のことを考えると漠然と気持ちが落ち込む

など気持ちの面でも食欲不振が起こる場合もある

- ・自分なりのリラックス方法を見つける
- ・食事の環境を変えてみる
- ・医師や家族、友人に相談してみる

など周りの環境も整えてみましょう



食欲不振メニュー

▪ さばのひつまぶし風
(358kcal たんぱく質15.8g 食塩相当量0.9g)

衣にも山椒を使うことで香りアップ！
そのままでも、お吸い物をかけてもOK

▪ かぶの柑橘風お吸い物
(ひつまぶしのだしとして使用)
(15kcal たんぱく質1.3g 食塩相当量1.1g)

さっぱりとしたかぼすの酸味と柑橘の
さわやかな香りが食欲を引き立てます
かば焼きの味とマッチ◎

▪ なすとピーマンのピリ辛ソース
(47kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.7g)

電子レンジで簡単調理♪
カプサイシンの辛味による刺激で
食欲亢進！隠し包丁で柔らか食感！

▪ さつまいもと梨のサラダ
(125kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.4g)

梨のみずみずしさとシャキシャキ食感
が食欲を引き立てる！デザート感覚で
食べられるサラダです

▪ 柿のとろとろミルクデザート
(81kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.0g)

柿のペクチンと牛乳のカルシウムが
反応してとろみがつく！
簡単で新感覚のデザート♪

栄養量 エネルギー629kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量3.1g

食欲不振メニュー

さつまいもと梨のサラダ

なすとピーマンのピリ辛ソース

柿のとろとろミルクデザート

さばのひつまぶし風

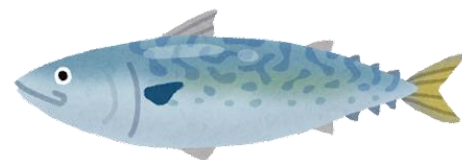
かぶの柑橘風お吸い物

さばのひつまぶし風

◆ 材料(1合:3人分)

	精白米	1合	みつば	少量
	さば	30g6切(1人分2切)	ねぎ	適量
A	片栗粉	大さじ1		(5cm,2本)
	山椒	小さじ1/2		
	ごま油	大さじ1		
B	醤油	大さじ1		
	砂糖	小さじ2と1/2		
	みりん	小さじ2		

薬味はお好みの物をご用意ください

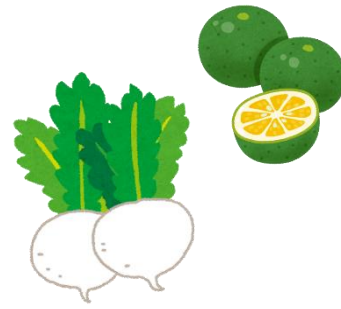


◆作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② ねぎは白髪ねぎにする。
- ③ さばは骨を取り、キッチンペーパーで水気をふき取ってからAをまぶす。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、③を皮側を下にして1分半程度、焼き目がつくまで焼く。ひっくり返して蓋をし、少し火を弱めて3分間程度、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤ Bの調味料を合わせておき、③に回し入れる。調味料を入れたら少し火を強めて煮立たせる。煮汁をさばにかけながら照りを出す。
- ⑥ ①のご飯を茶碗に盛り④をご飯にのせる。
②とみつばを飾る。



かぶの柑橘風お吸い物



◆材料(2人分)

かぶ	小1個	料理酒	小さじ2
だし	300ml	食塩	ひとつまみ程度(1.0g)
醤油	小さじ1	かぼす	1個

◆作り方

- ① かぶは皮をむき、1～2mm程度の薄いいちょう切りにする。
かぶの葉は5mm程度にきざむ。
- ② ①のかぶ、だし、調味料を入れ、中火でかぶが柔らかくなるまで煮る。その後、かぶの葉と食塩を入れ、軽く煮立たせる。
- ③ ②を器に盛る。かぼすは半分に切り、果汁を絞り入れる。

お吸い物はそのままいただくだけでなく、さばのひつまぶし風にかけてもおおいいただけます。

お吸い物はかぼすだけでなく、
ゆずやすだちなど季節の物を使っても
美味しくいただくことができます！



なすとピーマンのピリ辛ソース

◆材料(2人分)

なす	1本
ピーマン	1個
サラダチキン	4切
料理酒	大さじ1
醤油	小さじ2
ラー油	数滴程度
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

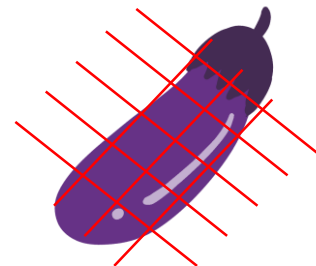
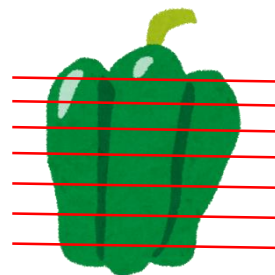


◆作り方

- ① なすは縦半分に切り、鹿の子に隠し包丁を入れる。その後縦に半分にする。ピーマンは種を取り、縦半分にする。その後、繊維を断つように隠し包丁を入れてから2等分にする。サラダチキンは食べやすい厚み(2mm程度)にスライスする。
- ② 耐熱皿に①のなすとピーマンを並べて料理酒を回しかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
- ③ 耐熱ボウルに調味料を合わせて入れ、ラップをせず電子レンジ(600W)で40秒間加熱する。
- ④ ②とサラダチキンを皿に盛りつけ、③をかける。

★ ②では加熱の状態を見ながら火の通りが甘ければ、1分間ずつ追加で加熱してください。

ピーマンにも5mm程度の隠し包丁を入れていただくことで、柔らかい食感となり食べやすくなります。



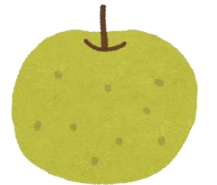
☆切り落とさない

さつまいもと梨のサラダ

◆ 材料(2人分)

さつまいも	小1/2本
梨	1/6個
クリームチーズ	20g
ヨーグルト	小さじ4
マヨネーズ	小さじ2
食塩	ひとつまみ程度(0.4g)
サニーレタス	2枚
あらびきこしょう	少々

A



◆作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにする。
切ったさつまいもは水に浸しておく。
- ② ①からさつまいもを取り出し、耐熱容器に入れ
(さつまいもに軽く水分が残った状態)、ラップをかけて
電子レンジ(600W)で3~4分間程度、柔らかくなるまで
加熱する。
- ③ Aをホイッパーなどでよく混ぜておく。
- ④ ②を温かいうちにマッシャーやフォークなどで好みの
粗さにつぶす。ある程度潰れたら、③を入れよく混ぜる。
- ⑤ 梨の皮をむき、2mm程度の薄いいちょう切りにし、④に入れて
割れないようさっくりと合わせる。
- ⑥ 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛り付ける。
- ⑦ お好みであればきこしょうを振る。

②では残った水分でさつまいもを蒸すように加熱することがポイントです。
蒸し器でもOK!



柿のとろとろミルクデザート



◆ 材料(2人分)

柿	1/2個
牛乳	60cc
砂糖	小さじ4

◆ 作り方

- ① 柿は皮をむき、種とへたをとり、ミキサーに入るサイズに切る。
- ② ①と牛乳、砂糖を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ 器に盛り、固まるまで冷蔵庫で1時間以上冷やす。

Point



柿に含まれる栄養素

- ・ビタミンC 抗酸化作用 動脈硬化予防
- ・β-カロテン 皮膚や粘膜の維持 免疫力アップ
- ・カリウム 体の余分な塩分を外に出す
- ・食物繊維 おなかの調子を整える 便秘改善

⚠ 注意

柿に含まれる「タンニン」は、胃酸と反応し胃内の食物残渣を巻き込み固まってしまうことがあります。(胃石症)
また、「タンニン」の過剰摂取は腸のぜん動運動を抑制し、便秘の原因となってしまうこともあります。
特に消化器術後の方は食べすぎにご注意いただくようお願いいたします。