

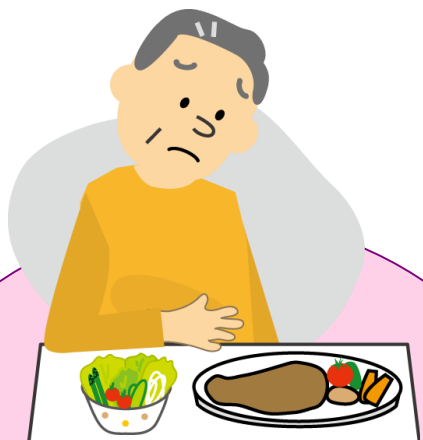
『食欲不振がある方のお食事』

2020年2月4日(火)12:00～14:00

第247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

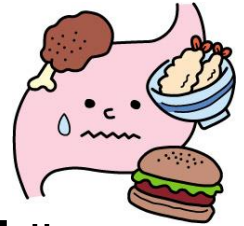
4. 全身状態の不良

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。

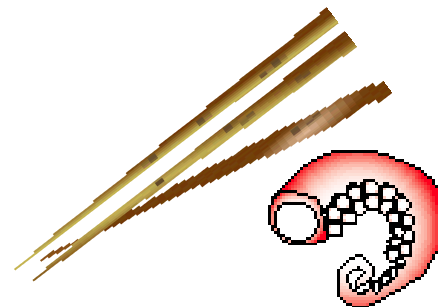
○消化の良い食品例

- 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

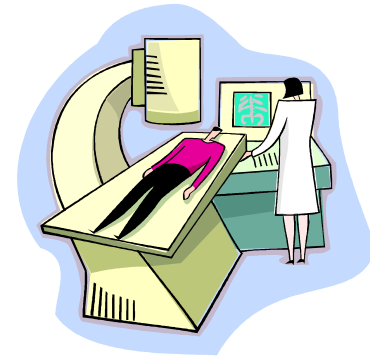
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



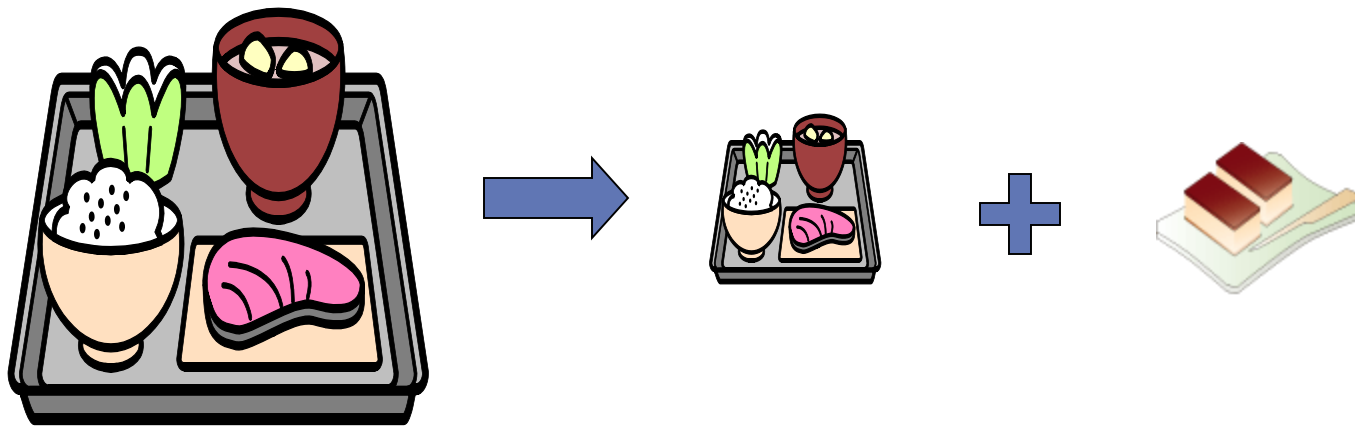
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

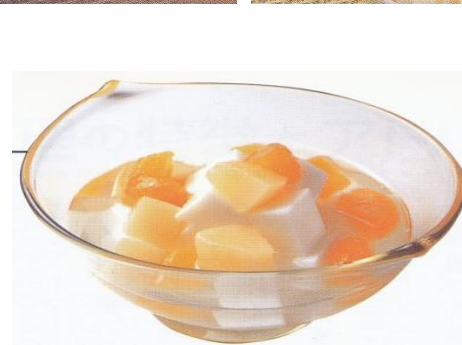
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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

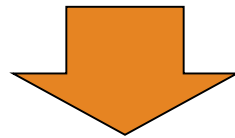
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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) 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	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

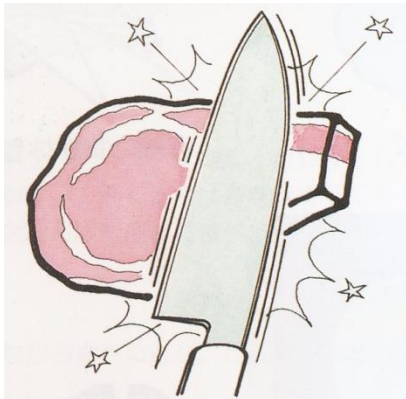
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

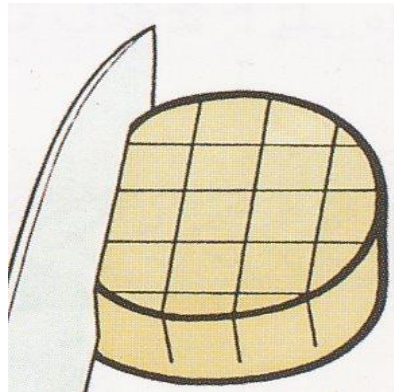
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

下ごしらえの工夫

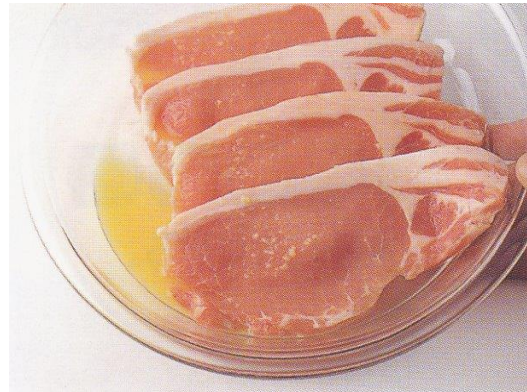
肉をたたく



切れ目を入れる



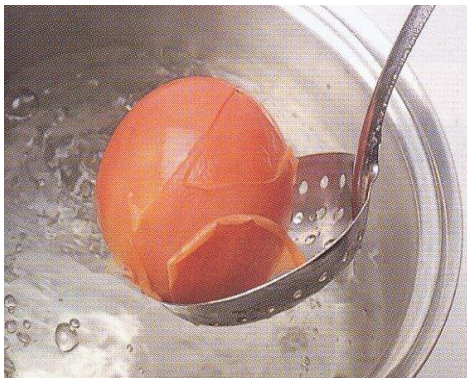
生姜汁に漬ける



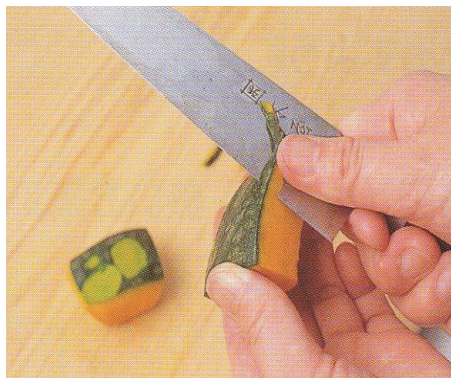
よく煮る



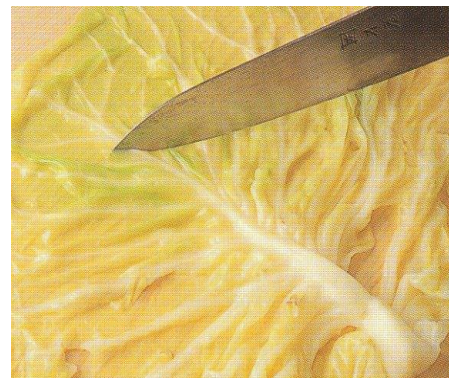
皮をむく



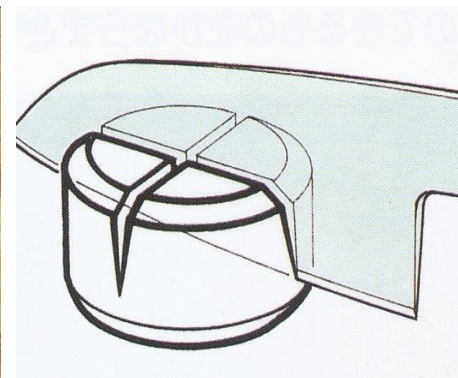
面取りをする



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

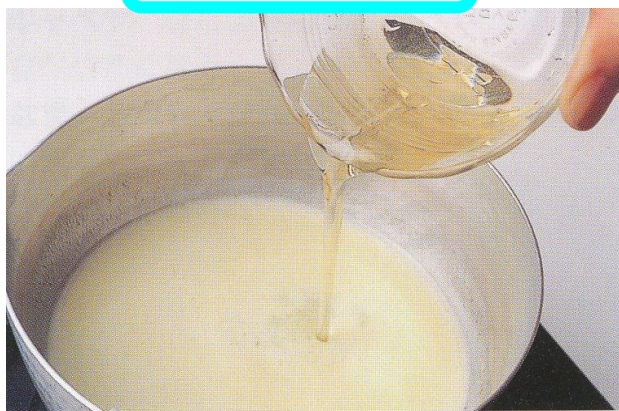
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



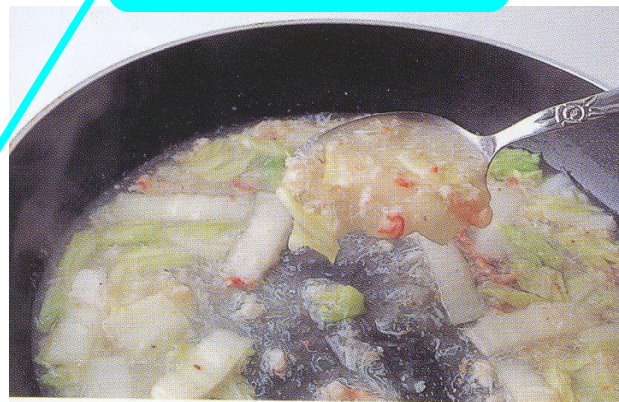
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

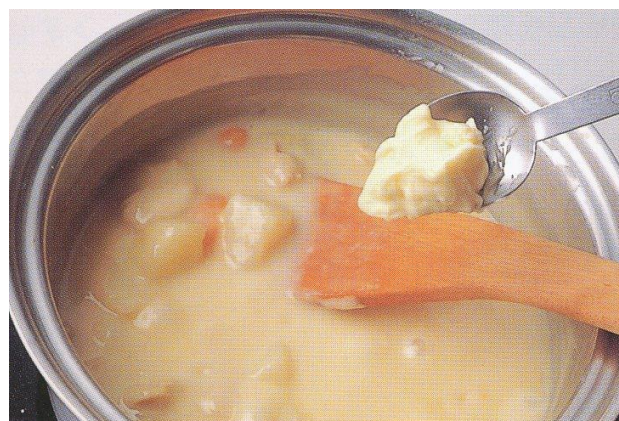
① かたくり粉



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

ミキサー

やわらか調理済み食品



煮こごり



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

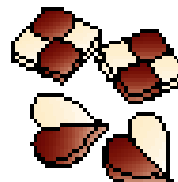
●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

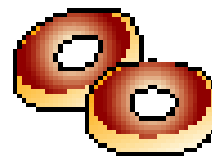


●食事時間にこだわらず自由に摂取する

●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

- **生姜香る中華茶漬け**
(218kcal たんぱく質6.1g 食塩相当量0.7g)

サッと食べられるお茶漬けをアレンジ
生姜をおろしすっきりした風味をアップ

- **厚揚げの香り南蛮ダレ**
(135kcal たんぱく質8.2g 食塩相当量0.5g)

大豆製品は肉魚特有の臭み無く◎
おろし玉ねぎダレで野菜も食べやすく

- **甘辛チーズポテト**
(112kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量1.0g)

しっかりと甘辛い味付けで食欲アップ
楊枝に刺してピンチョスにしてもOK♪

- **スティック野菜
～さっぱりバーニャカウダ風～**
(28kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.3g)

ソースのにんにくで食欲をアップ！
しらすを代用して臭みはダウン！

- **ホッと&つるっと簡単豆花**
(81kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.0g)

食欲不振でもつるっと食べやすい♪
温かくホットするような台湾デザート

栄養量 エネルギー573kcal たんぱく質23.9g 食塩相当量2.6g

食欲不振向けメニュー

スティック野菜

～さっぱりバーニャウダ風～

厚揚げの香り南蛮ダレ



甘辛チーズポテト



ホッとつるっと
簡単豆花

生姜香る中華茶漬け



生姜香る中華茶漬け

◆材料(1合:3人分)

精白米 1合

トマト 中1/4個

クリームコーン缶

60g

生姜 1/2かけ(2g)

水 1.5カップ

鶏がら顆粒 小さじ1/2

塩 一つまみ

卵 M玉1個

ごま油 小さじ1

小ねぎ 適量

白炒りごま 適量

生姜の量は、症状によりお好みで調整して下さい♪



◆作り方

- ① 精白米は通常炊飯する。
- ② トマトは一口大に、生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋に分量の水、コーンクリーム缶を入れ火にかける。(弱火)
ふつふつとしたら②のトマト、生姜、鶏がら顆粒、塩、ごま油
を入れ味を確認する。

♪おろした生姜は汁ごと入れると香りがより立ちます♪

- ④ 溶き卵を用意し、③を混ぜながらゆっくりと回し入れる。
- ⑤ ①のご飯を茶碗に盛り④をご飯にかける。

小ねぎは小口切りにし、上から白炒りごまと共に散らせれば完成。



厚揚げの香り南蛮ダレ

◆材料(2人分)

厚揚げ 140g(1枚)

玉ねぎ 中1/3個

赤パプリカ 中1/6個

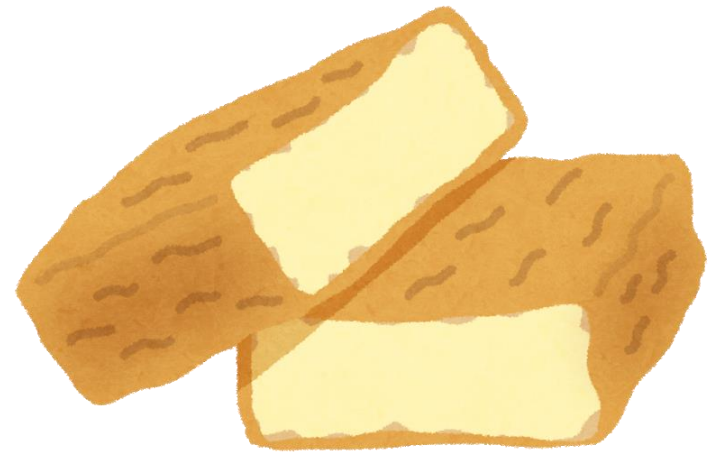
★三つ葉 4本

穀物酢 小さじ1

砂糖 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

レタス 2枚



◆作り方

- ① 玉ねぎは皮をむきすりおろす。
赤パプリカは種を取り5mm角程度に切る。
みつ葉も同様に5mm程度の長さに切る。
- ② ①の玉ねぎと赤パプリカを耐熱容器に入れラップをし、
600Wのレンジで1分加熱する。
- ③ ②に★の野菜以外を入れよく和える
- ④ フライパンを火にかけ、厚揚げを軽く焦げ目がつくまで素焼きする。
♪片面3分ずつ程度、弱火が目安です♪
- ⑤ お皿にレタスしき、④が焼けたら上に盛る。
上から③をかけ完成。

玉ねぎの辛味が気になる方は、適宜レンジ加熱の長さを調整してください。

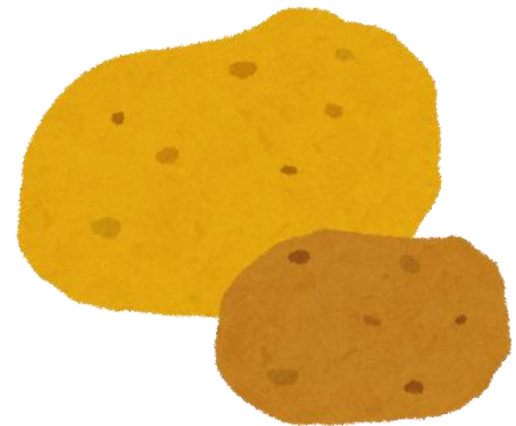
冬～春先には新玉ねぎが旬となり、辛味が和らぎます♪



甘辛チーズポテト

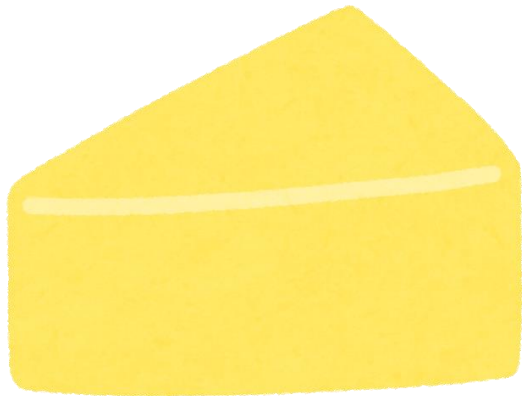
◆材料(2人分)

じゃがいも	中1個	プロセスチーズ	30g
めんつゆ(ストレート)	小さじ2	粉パセリ	適量
みりん	小さじ2		
サラダ油	小さじ1		



◆作り方

- ① ジャガイモは皮をむき1.5cmの角切りにする。
鍋に湯を沸かし火が通るまで茹でる。
茹ったらザルに空け水気を切る。
- ② プロセスチーズは①のジャガイモと同様の大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき①、みりん、めんつゆを
入れ火にかける。(弱~中火)
ふつつつとしてきたら、ジャガイモに絡ませるように炒める。
- ④ 器に②、③を盛る。上から粉パセリを適量かけ完成。



スティック野菜

～さっぱりバーニャカウダ風～

◆ 材料(2人分)

<スティック野菜>

きゅうり	1/3本
大根	30g
にんじん	20g



<バーニャカウダ風ソース>

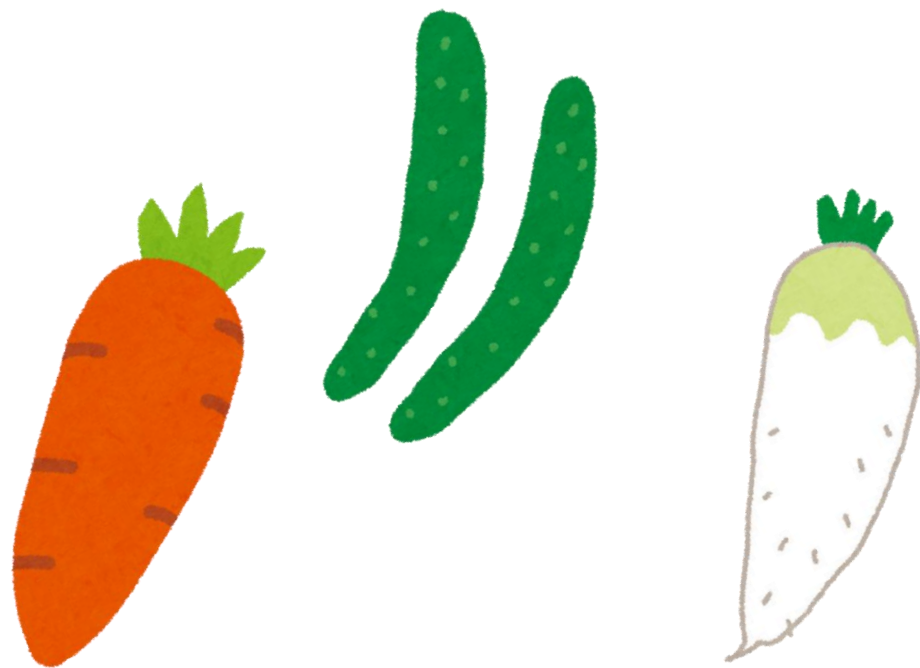
しらす	5g
プレーンヨーグルト	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
みそ	小さじ1/2
にんにく	1/4かけ(2g)
(にんにくチューブ代用可)	
	: 小さじ1/2



にんにくの量は、症状によりお好みで調整して下さい♪

◆作り方

- ①野菜はお好みの長さのスティック状に切る。
- ②しらすは粗みじん切りにする。
- ③にんにくは皮をむき、すりおろす。
- ④容器に★を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤カップ等に①を盛り、④につけてどうぞ♪



ホッと&つるっと簡単豆花

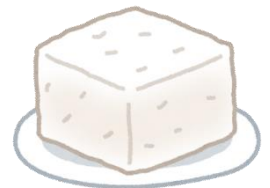
◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/4丁	きなこ	小さじ1
黒蜜	大さじ1	フルーツカクテル缶 (シロップ使用)	お好み量

冷やしても
美味しい
デザートです♪

・作り方

- ① 鍋に湯を温める。(ふつふつとする直前:80度程度)
絹ごし豆腐をそっと鍋に入れ弱火で3分程度温める。
- ② 穴あきお玉などを使用し、①の豆腐を取り出す。
バット等に置き、スプーンで一口大に崩し器に盛る。
- ③ フルーツカクテル缶はシロップと一緒に②に盛り付ける。
- ④ ③の上から黒蜜をかける。
きな粉をふりかけ完成。



豆花は「トウファ」と読みます。
中国や台湾などのアジアで食されているデザートです♪
豆乳を固めたものにシロップをかけ、果物や黒豆などお好きな具材を盛り付けます。
夏はひんやりと、冬は温かくして食べるそうです。
今回はそんな豆花を絹ごし豆腐で簡単に作りました♪
症状に合わせて、温度やトッピングを変えてアレンジしてみてください
はいかがでしょうか。

