

▽ 食事のポイント

食欲不振は様々な要因により生じる。患者の食欲不振となった背景を観察し、それぞれのケースに即した対応を行うとよい。要因を大きく4つに分けてポイントを説明する。

① 副作用による影響の場合

抗がん剤治療・放射線治療・鎮痛薬等の副作用（吐き気、口内炎、味覚変化、腹満感等）によっても食欲不振が引き起こされる。一般的に食欲不振時は、なめらかな口当たりのもの、やわらかいもの、さっぱりしたもの、しっかりした味付けのものが好まれる傾向にある。主食は麺類、味付けごはん、パン、主菜は豆腐、卵料理、脂肪の少ない肉・魚、副菜は漬け物、酢の物、汁物等が食べやすい。この他にアイスクリーム、ゼリー、果物等、冷たくさっぱりしたものや飲み物が好まれる。

② 消化吸収機能が低下している場合

消化吸収のよい食品、調理法を選ぶ。白飯、パン、うどん等の糖質食品をエネルギー源とし、煮物、蒸し物、汁物等、やわらかく加熱調理したものがよい。脂質は適量摂取し、効率よくエネルギーアップを図る。また、食べる時はよく噛み、胃腸での消化を助けるようにする。義歯の調整不足等で、よく噛めない場合には予め細かく刻んでもよい。胃腸への刺激を抑えるため、熱過ぎるもの、冷た過ぎるものは避け、室温程度の料理にする。そして、水分をこまめに補給し、脱水を予防する。

③ 通過障害・嚥下困難がある場合

消化管の狭窄、外科的切除による機能変化、嚥下反射に問題がある場合等には、なめらかでやわらかいものを選ぶ、細かくする等の工夫をし、食べ物がスムーズに消化管を通れるようにする必要がある。具体的には煮る、(水分が多いものには)とろみをつける、きざむ、ミキサーにかける等の方法で個人に合った形態に調整する。つかえや誤嚥予防のために、“一口量を少なめに、よく噛んで、ゆっくり食べる”という食べ方をするのも大切である。

④ 体動困難である場合

倦怠感や痛みが強い場合にも食欲は落ちやすい。座位の方が食べやすいが、こだわらずに横向き等楽な姿勢で食べてもよい。体を起こせない場合は、手でつかめるようなもの（おにぎりやサンドイッチ等）が食べやすい。フォークで刺せるよう、料理を一口大に切るのもよい。

「今日のメニュー」



写真： 下段 左から エビピラフ 温泉卵添え 野菜マカロニスープ  
上段 左から ブロッコリーとちくわのマヨヨーグルト アイスサンド

## ▽メニューの工夫点

今回は、少量で栄養アップが図れ、更に体調不良の患者自身でも調理できる、短時間かつ簡単なメニュー（包丁、まな板、鍋を極力使わない）を提案する。

### **エビピラフ 温泉卵添え**

食欲不振時には、酢飯や変わりご飯、麺等、主食を変化させると食べやすい。具材と調味料（バター含む）を米飯に混ぜ込むことで、主食の栄養価アップを図った。ピラフは通常フライパンで炒めて作るが、体調不良で立ったままの調理が難しい場合は“炊飯器”を利用すると、簡便である。研いだ米に、水、具材、調味料を合わせて、白飯と同様に炊飯する。

### **ブロッコリーとちくわのマヨヨーグルト**

さっぱりとした味付けの野菜料理は食べやすいが、材料を切る、茹でる等の下ごしらえが手間である。食材と加熱方法を工夫すれば、下ごしらえの手間は随分省ける。食材を選ぶ際には、切る必要がないもの、手でちぎれるもの、予め適切な大きさに切つてあるものを選ぶと、包丁を使わずに済む。加熱方法については、電子レンジ、炊飯器等が利用できる。

生のブロッコリーは“子房に分ける”ことと“下茹で”が必要だが、冷凍ブロッコリーを使えば、包丁で切る手間は省ける。解凍、加熱は電子レンジを利用するか、あるいはビニール袋に移し保温状態の炊飯器に入れる等をするると下茹でを避けられる。また、ちくわはそのまま食べられる、加熱が不要な食材である。これらをマヨネーズとヨーグルトのドレッシングで和えてエネルギーアップを図り、爽やかな酸味を加えた。

### **野菜マカロニスープ**

スープ類は市販の顆粒だし、あるいはスープ顆粒を利用し、ポットのお湯を注ぐだけで簡単にできる。具材が乏しくなりやすいため、簡便に加えられる方法を提案する。スーパー等で販売されているカット野菜セット（野菜炒め、サラダ、煮物用等）を利用する。これらは既に、適当な大きさに切られており、比較的火が通りやすい野菜が多い。カップに顆粒だし、野菜、茹で時間の短い（90秒程度）パスタを入れ、お湯を注いで、電子レンジで温めると、包丁、鍋を使わず簡単に調理できる。短時間で作れるので、体力低下時にも簡便である。

### **アイスサンド**

アイスクリームは食欲不振時にも食べやすく、栄養価の高いデザートである。

## ▽レシピの一例

[エビピラフ 材料 米1合分]

米1合 水（少なめ） むきエビ 100g ミックスベジタブル 50g 玉葱 50g  
マッシュルーム 15g バター小さじ2 コンソメ 1個 塩・胡椒 少々 温泉卵\*

- ① 玉葱をみじん切りにする。
- ② 米をとぎ、炊飯器に米と分量の水を入れる。
- ③ ②に玉葱、ミックスベジタブル、マッシュルーム、エビ、コンソメ、バターを加えて全体をかき混ぜる。
- ④ 炊飯する。炊き上がったら、よく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、温泉卵\*を添える。

\*簡単温泉卵：常温の卵をラップに包み、炊きたてごはんの埋め、炊飯器で約40分保温する。