

「食欲不振時のお食事—嗅覚が敏感なとき—」

▽ 食事のポイント

抗がん剤治療による副作用の1つに嗅覚の変化がある。吐き気・嘔吐、味覚変化等と並行して生じるケースもあり、「においで（気持ち悪く）食べられない」等、食欲不振の一因となる。摂取不良が継続すると、栄養状態低下、治療継続困難にも繋がりがねない為、そのケアは重要である。

“におい”は、におい成分が鼻腔内の嗅細胞を刺激し、中枢神経から脳に伝達されて感じる。抗がん剤により、嗅覚神経の伝達網のいずれかに障害が起きると、嗅覚に変化が生じる（敏感あるいは鈍感になる）。頭部や頸部への放射線療法により生じる場合もある。

嗅覚が敏感な時の食事は、においを抑える工夫が重要である。以下に4つのポイントを紹介する。

① “におい”の強い食品、料理は避ける

にんにく、にら等 強い香りの野菜、青魚・魚の血合い、レバー等の生臭みの強い食品、納豆、チーズ等の特有の“におい”がある発酵食品、カレーや焼き魚等、室内に“におい”が広がるような料理は、避けた方がよい。

② “におい”を抑える下ごしらえをする

肉や魚等は、良質たんぱく質の補給源となる食品だが「獣臭い」「生臭い」と敬遠される場合も多い。不快な“におい”を軽減し、食べやすいよう調理することが重要である。具体的な方法として、魚介類：塩を振り酒に漬ける、肉類：酒に漬ける、牛乳に漬ける、食品全般：湯通しをする、生姜、しそ等 爽やかな香りの薬味を利用する等がある。

③ 調理時間を短縮する

加熱調理は“におい”が出るため、電子レンジや圧力鍋を利用して、“におい”を広げない、調理時間の短縮を図る等の工夫をすると良い。また冷凍食品、市販惣菜等の利用も、調理中の“におい”を軽減する為、有効である。

④ やや冷まし“におい”を飛ばす

温かい料理は、空気が上に向かって広がる為、“におい”を感じやすい。やや冷まし“におい”を飛ばした状態で供卓するとよい。冷たい状態でも美味しく摂れる料理が適する。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 魚の照り焼き3種 水ようかん
(臭み抜きなし、臭み抜き：塩・酒、臭み抜き+香り：塩・酒・生姜)
中段 左から 俵おむすび 漬け物 冬瓜のかにあんかけ かぼちゃ甘煮
下段 右 そうめんすまし汁

▽メニューの工夫点

俵おむすび

嗅覚が過敏な場合、ごはんは「いやなおい」として嫌われやすい。特に温かいごはんは、においが立ちやすいので、やや冷ましてから提供するとよい。おにぎりやいなり寿司を作る、ふりかけを使う等工夫すると冷ましても食べやすく、見た目もよい。

魚の照り焼き 3種（臭み抜きなし、臭み抜き:塩・酒、臭み抜き:塩・酒・生姜）

肉類は「獣臭い」、魚類は「生臭い」と表現され、嗅覚変化時に食べられることの出来ない食品である。下ごしらえの段階で十分臭み抜きを行うことが重要である。紹介したメニューでは臭み抜きの異なる3種類の方法で調理、比較したが、症状に応じて食べやすい方法を選択する。生姜焼き、しそ巻き等、爽やかな香りの薬味を使用する調理法もよい。工夫しても摂取できない場合は、卵、大豆製品、乳製品等を主要なたんぱく質源として補給する。

冬瓜のかにあんかけ・かぼちゃ甘煮

電子レンジや圧力鍋を利用し、においの広がりを抑えられる料理である。また、冷めても美味しく食べられる。

そうめんすまし汁

汁物はやや冷ましてにおいを飛ばす。具材には冷めても美味しく、喉ごしのよい、消化のよいものを選択するとよい。

水ようかん

においがほとんどなく、食欲不振時全般に食べやすい菓子である。エネルギー補給に適した1品で、なめらかな口当たり、ほどよい冷たさとさっぱりした甘さが好まれる。

▽レシピの一例

[魚の照り焼き 材料 2人分]

魚の切り身 2切れ 大葉 2枚

下ごしらえ【塩少々 酒適量】

漬け汁【酒小さじ1 醤油小さじ2 みりん小さじ1 おろし生姜適量】

サラダ油 少々

- ① 切り身に塩を振り、酒に漬けて冷蔵庫に10分間置く。水気をペーパーで拭き取る。
(下ごしらえ)
- ② 漬け汁の酒、醤油、みりん、おろし生姜を合わせ、切り身を20分間漬ける。
(薬味による臭み消し)
- ② フライパンにうすく油をひき、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返す。
(高温のため、短時間で調理可能)
- ③ 器に大葉、魚を盛り付ける。(薬味による香り付け)