

「食欲不振時のお食事」

▽ 食事のポイント

食欲不振は複数の要因が重なり生じる。特に抗がん剤治療中は、「吐き気・嘔吐」「口内炎」「味覚異常」「倦怠感」「不安・抑うつ」等の副作用が起こると、食欲不振が現れやすくなる。食事摂取を困難にしている要因は何かを明らかにし、ケースに応じた食事の工夫を行う必要がある。

例えば、「吐き気・嘔吐」がある場合には、麺類や豆腐等、消化がよく、さっぱりと口当たりのよいものが食べやすい。「口内炎」がある場合には、粘膜への刺激を和らげる、つるりとしたやわらかいもの、薄味で旨味・風味を効かせたものがよい。「味覚異常」がある場合には、違和感のある味を避ける、喫食時に味付けできるような料理にする。また、唾液量減少により、口腔内の摩擦が増強され、食感の変化を生じる。これを和らげるために、水分の多い汁物や煮物等を選ぶ。このように、症状に応じた工夫は様々あるが、概して食欲不振時には消化がよく、口当たりのよい物、風味のよい物が好まれる傾向にある。

実際の食事は、1日3食にこだわらず、食べたい時に、食べられる物から摂取を勧める。果物やゼリー等、食べやすく常備できる物を準備しておくのもよい。また、見た目の量が多いと、「食べられない」という負担を感じやすいため、用意する量は少量でよい。

今回は、食欲不振・体調不良時には買い物等 外出しにくい状態 であることを考慮し、買い置きできる食材を利用した食事を提案する。レトルト・缶詰等が便利だが、「味が濃い」「においが気になる」等、食欲不振時には適さない食品も多い。また、そのまま摂取できるが、味気なく、食事意欲は低下しやすい。そこで長期保存できる食品を活用し、ほんのひと手間で手作りのような料理になるメニューを紹介する。体調不良時にも、「作りやすい」「食べやすい」「栄養が摂れる」等の工夫を盛り込んだ。

「今日のメニュー」



写真： 上段 左から 鮭のおろし和え たたききゅうり フルーツヨーグルトグラタン  
下段 左から ひつまぶし風ごはん(わさび) 昆布茶汁

▽メニューの工夫点

### ひつまぶし風ごはん

いわし・さんま等の蒲焼き缶を利用。そのまま食することも可能だが、缶詰特有のにおいと蒲焼きの油っぽさを重く感じ、食欲不振時には摂取しにくい場合もある。そこで、酒・生姜を加えて電子レンジにかけ、くさみを和らげた。さらに、香りのよい胡麻、のりで風味を増した。ひつまぶしと同様に、お茶やだし汁でお茶漬け風にすると、さらさらと口当たりよく、一層食べやすくなる。

### 鮭のおろし和え

鮭缶を大根おろしと和え、ぽん酢で味付けした。みずみずしく、あっさりしている為、食欲不振時に向く。小葱や貝割れ大根で彩りよく仕上げる。

### たたききゅうり

きゅうりをたたき割り、塩の代わりに昆布茶の粉末を揉み込んだ。だしの旨味を含み、直接的な塩味よりもまろやかになり、刺激が軽減される。きゅうりはたたきことで、角が取れ、口当たりがやさしくなっている。ごま、かぼす、しそ等の風味が合う。

### 昆布茶汁

昆布茶をすまし汁の代用とした。旨味の効いた汁である。茶漬けの汁代わりともなる。やや食べ応えのあるひつまぶし風ごはんも、汁をかければさっぱりと頂ける。

### フルーツヨーグルトグラタン

カスタードクリーム代わりにヨーグルトを用いて、さっぱりと軽くさせた。果物缶を主体にプロセスチーズを味のアクセントとして加え、オーブンで焼いた温かいデザート。ヨーグルトの酸味とチーズの塩味が果物缶のしつこい甘さを爽やかにしている。

▽レシピの一例

[ひつまぶし風ごはん 材料 2人分]

米飯 軽く 2 膳 さんま(蒲焼き缶) 1 缶(100g) 酒 小さじ 1 おろし生姜少々  
刻みのり・炒り胡麻・わさび等 各適量

- ① さんまの蒲焼きに酒を振って生姜を塗り、電子レンジで温める(500W で約 30 秒)。
- ② 米飯にさんまをのせ、刻みのり、炒り胡麻を散らす。好んでわさびを別皿に添える。

[フルーツヨーグルトグラタン 材料 2人分]

ヨーグルト(加糖) 1 カップ(100g) スティックシュガー 2 本  
好みの果物缶\* 適量 プロセスチーズ(6P チーズ) 1/3 個

\*生果物ではバナナ等、やわらかい食感のものが合う

- ① 耐熱皿にヨーグルトを入れ、かき混ぜてなめらかにしておく。
- ② チーズを細かく刻む。果物は食べやすい大きさに切る。チーズ、果物を①と和える。
- ③ 表面にグラニュー糖をふりかけ、250℃のオーブンで約 7~8 分加熱する。