

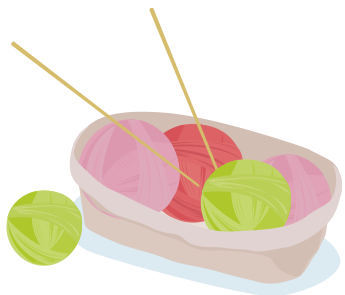


# 『食欲不振がある方のお食事』

第28回 柏の葉料理教室

2009年11月26日(木) 10:30~12:30

国立がんセンター東病院 栄養管理室



# がん患者さんの食欲不振の原因



## 抗がん剤・放射線 治療等の副作用

吐き気・嘔吐  
口内炎  
味覚変化

## 消化・吸収が 上手くできない

吐き気・嘔吐  
下痢  
便秘

## 心理的な負担

## 全身状態が よくない

だるい  
強い痛み  
睡眠不足  
発熱

## 嚙む・飲み込むが 困難

嚙めない  
飲み込めない  
食べ物がつまる  
口内炎・食道炎

# ○ 消化・吸収が上手くできない

① 消化のよい食品・調理法を選びましょう

例) 食品 : 油の少ない肉・魚、卵、豆腐  
芋類、筋の少ない野菜類

調理法: 煮る、蒸す

② よく噛んで、ゆっくり食べましょう

③ 少量から試みましょう

④ 熱過ぎる、冷た過ぎる温度は控えましょう

⑤ 下痢・嘔吐の場合は、水分のこまめな摂取を心掛けましょう



# ○ 抗がん剤・放射線治療等の副作用

- ① なめらかな口当たりのもの
- ② やわらかいもの
- ③ さっぱりしたもの
- ④ 食べやすい味のもの



主食:	麺、味付けごはん、パン等
主菜:	豆腐・卵料理、脂肪の少ない肉・魚 等
副菜:	野菜煮物、軟らかい芋の煮物、汁物 等
デザート:	アイスクリーム、ゼリー、果物 等
飲み物:	スポーツドリンク、果物ジュース、お茶 等

# ○ 噛む・飲み込むが困難

- ① なめらかで、やわらかいものを選びましょう

例) とろみをつける 煮る  
(肉等に) 小麦粉をまぶして焼く

- ② 予め細かくしてみましょう

例) きざむ、ミキサーにかける

- ③ 少量ずつ、よく噛んで、ゆっくり食べましょう



# ○ 全身状態がよくない

- ① 楽な姿勢で食べる
- ② 食べやすい形にする
- ③ 噛みやすい・飲み込みやすいものにする



# 食欲不振時のお食事の考え方

まずは食べられるものから・・・  
自分のペースで進めましょう

- ・ 1回の食事量を少なくする
- ・ 本人の好む物を用意する
- ・ 食べたいときに食べられるよう準備する

食べられない時は  
散歩  
部屋の換気  
等で気分転換



# 効率よい摂取のための工夫

1. 見た目の量を少なくする
2. 少量でも栄養価の高い食品を使用する
3. 様々な具材を使う
4. 油脂を適度に取り入れる
5. 栄養補助食品を利用する





# 今日のメニュー

## 1. ごまご飯

(203kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量0.1g)

## 2. 鮭ロール白菜

(146kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量1.6g)

## 3. アスパラとパプリカの

### みそマヨヨーグルトサラダ

(29kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.2g)

## 4. 大根と人参のなます

(18kcal たんぱく質0.2g 食塩相当量0.5g)

## 5. かぼちゃと鶏ささみのポタージュ

(92kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.9g)

### 栄養量

488Kcal たんぱく質23.0g 食塩相当量3.3g

(間食)

## 求肥と生姜湯

(160kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.2g)



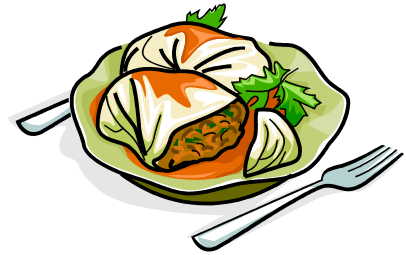
## 2. 鮭ロール白菜

<材料> (2人分)

甘塩鮭	100g	胡椒	適量
酒	適量	白菜	大2枚
玉葱	1/10玉	コンソメ	4g
椎茸	2枚	水	150ml
人参	1/6本	ブロッコリー	40g
ブロッコリーの茎	20g		

## <作り方>

- ① 白菜を茹でておく。
- ② 鮭に酒を振りかけておく。
- ③ 玉葱、椎茸、人参、ブロッコリーの茎を粗みじんに切る。ブロッコリーの蕾部分は小房に分け、塩茹でする。
- ④ 鮭の皮、骨を外し、身を包丁でたたく。玉葱、椎茸、人参、ブロッコリーの茎、おろし生姜、胡椒、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ⑤ 茹でた白菜に④をのばし、巻き包む。
- ⑥ 鍋に⑤を敷き詰め、水、コンソメを入れ、煮る。
- ⑦ 十分火が通ったら、茹でブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り付ける。



# 3. アスパラとパプリカのみそマヨヨーグルトサラダ

## <材料(2人分)>

アスパラ	3本	みそ	小さじ1/3
パプリカ	1/10個	マヨネーズ	小さじ1
サニーレタス	適量	ヨーグルト	小さじ1.5

## <作り方>

- ① アスパラは固い皮を除き、適当な長さに切る。  
パプリカはアスパラの長さに合わせ、せん切りにする。
- ② アスパラ、パプリカを茹で、器に盛り付ける。
- ③ みそ、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ、②の上にかける。

## 4. 大根と人参のなます

### <材料(2人分)>

大根 60g

人参 1/10本

塩 少々

酢 小さじ2

砂糖 小さじ2

だし汁 小さじ1

柚子 少々

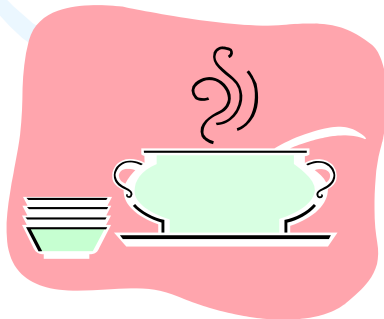
### <作り方>

- ① 大根と人参は皮をむき、細いせん切りにし、塩を振って10分程しんなりさせる。
- ② 酢、砂糖、だしを合わせる。
- ③ 大根と人参の水気を軽く絞り、②と合わせる。  
好みで柚子の皮を入れる。

# 5. かぼちゃと鶏ささみのポタージュ

## <材料(2人分)>

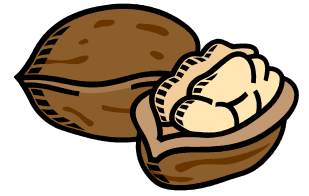
かぼちゃ	100g	バター	小さじ1
じゃがいも	1/6個	水	150ml
玉葱	1/10玉	コンソメ	1.5g
鶏ささみ	20g	ホワイトルウ	40g
		パセリ	少々



## <作り方>

- ① かぼちゃは種を取り除き、薄めに切る。じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切る。玉葱は皮をむいて乱切りにする。
- ② 鶏ささみは筋を取って、そぎ切りにし、酒を振っておく。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉葱を炒める。しんなりしたら、鶏ささみ、じゃがいも、かぼちゃを炒める。水、コンソメを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③をミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、煮ながらホワイトルウを加え混ぜる。塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 器に盛り、みじん切りのパセリをのせる。

# 求肥



## <材料> (バット1枚分)

くるみ 40g

白玉粉 100g

水 200g

砂糖 100g

きなこ 適量

- ① 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、少しずつ水を加えながら、ダマのないようへらでよく混ぜ溶かす。
- ② 電子レンジ(500W)1分30秒加熱。取り出したら全体をよく混ぜる。
- ③ 更にレンジで2分加熱し、全体をさっくり混ぜる。
- ④ 再度レンジで3分加熱し、全体を良く混ぜる。更に1分半加熱。  
\*全体にツヤと透明感が出て、コシのある状態になればよい。(指にはつかない)
- ⑤ 炒り砕いたくるみを加え、均一になるよう混ぜる。
- ⑥ バットにきなこをしき、⑤を流し入れ、固める。少し粗熱が取れたら、一口大に切る。



# しょうが湯

＜材料＞（ジャム瓶1本分）

生姜 100g

三温糖 100g

はちみつ 75g

レモン汁 1/2個分



- ① 生姜は皮をむき、できるだけ薄くスライスする。
- ② 鍋に入れて三温糖、はちみつとともに中火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、あくをとり、とろみがついてきたら、レモンの絞り汁を入れる。
- ④ さっと混ぜたら火を止めて、煮沸消毒した瓶に注ぐ。
- ⑤ 好みの量のお湯で割る。