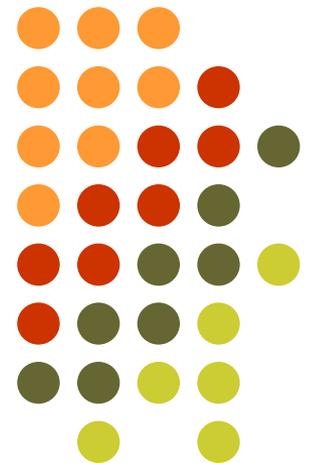


『食欲不振の方のお食事』

2010年2月25日(木)

第33回 柏の葉料理教室

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



**消化・吸収が
上手くできない**

吐き気・嘔吐
下痢
便秘

**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

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

**噛みにくい
飲み込みにくい**

噛めない
飲み込めない
食べ物が詰まる

○ 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

○ 噛みにくい・飲み込みにくい



- 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 等

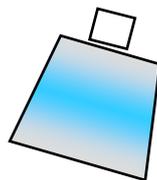
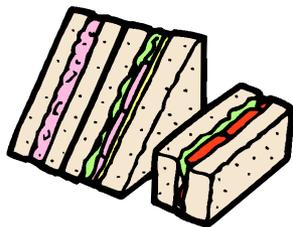
- ③ 少量ずつ、よく噛んで、ゆっくり食べましょう



○ 全身状態がよくない



- ① 脱水を予防し、こまめに水分補給する
- ② 楽な姿勢で食べる
- ③ 食べやすい形態の食事にする
(やわらかいもの・飲み込みやすいもの・ひと口サイズ・手で持てるもの等)





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



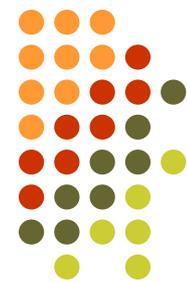
メニュー



- **生姜とじゃこの混ぜごはん** : 手軽なさっぱりご飯
(180kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量0.6g)
- **ツナとキャベツのあんかけオムレツ** : 簡単具入りオムレツ
口当たりよいあんかけ
(105kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.9g)
- **白菜とマカロニのサラダ** : 市販惣菜を食べやすくアレンジ
(70kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.4g)
- **菜の花のごま酢和え** : さっぱりした副菜
(29kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.4g)
- **豆乳汁** : 栄養価の高い汁物
(100kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.1g)
- **即席するこ** : 簡単に用意できるおやつ
(131kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.2)

栄養量

エネルギー	615kcal
たんぱく質	25.9g
食塩相当量	3.6g



生姜とじゃこの混ぜごはん

- 材料（2人分）

ごはん	茶碗2杯	大葉・ごま	各適量
酢生姜	20g		
じゃこ	適量		

- 作り方

- ① 酢生姜を薄く刻んでおく。大葉はせん切り、ごまは軽く炒っておく。
- ② ごはんの粗熱をとり、酢生姜、じゃこ、大葉、ごまを混ぜ合わせる。器に盛り付ける。
(一口大に丸めたおにぎりにしてもよい)

ツナとキャベツのあんかけオムレツ



- 材料（2人分）

ツナ 40g

キャベツ 30g

卵 2個

マヨネーズ 小さじ1/3

塩・胡椒 少々

青のり 少々

だし 100ml

塩 少々

醤油 少々

酒 小さじ1

柑橘果汁 少々

片栗粉 適量



● 作り方

- ① ツナは缶から出し、水気を切っておく。
キャベツはせん切りにする。
- ② 耐熱容器に卵を溶き、マヨネーズ、塩・胡椒で下味をつけたら、ツナ、キャベツを入れて混ぜる。
- ③ ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱。
(加熱し過ぎに注意)
- ④ 容器から取り出し、皿に盛り付ける。
- ⑤ 鍋にだしを温め、塩、醤油、酒で調味し、煮立たせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に青のりをかけ、⑤のあんを添える。



白菜とマカロニサラダ

- 材料（2人分）

白菜 60g

マカロニサラダ 60g

（市販のお惣菜）

ミニトマト

2個

サラダ菜

2枚

- 作り方

- ① 白菜はせん切りにし、さっと茹で、水気を絞っておく。ミニトマトは半分に切る。
- ② 白菜とマカロニサラダを和える。
- ③ 器にサラダ菜をひき、②を盛り付ける。ミニトマトを飾る。

菜の花のごま酢和え



- 材料（2人分）

菜の花 1/3束
すりごま 適量

砂糖 小さじ1
醤油 小さじ1
酢 小さじ1
だし 小さじ2

- 作り方

- ① 菜の花を洗い、塩茹でする。流水で粗熱を取り、水気をよく絞る。適当な長さに切る。
- ② 砂糖、醤油、酢、だしを合わせ、菜の花、すりごまと和える。器に盛り付ける。

豆乳汁



- 材料（2人分）

大根 60g

生椎茸 2枚

人参 1/10本

長葱 1/3本

豚もも肉 20g

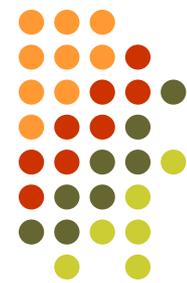
水 適量

だしパック

めんつゆ 20ml

（三倍濃縮）

豆乳 160ml



- 作り方

- ① 大根・人参は皮をむいていちょう切り、生椎茸は軸と石づきを取って薄切り、長葱は斜め切りにする。豚もも肉はひと口大に切る。
- ② 鍋に、水、大根、人参を入れ火にかける。煮立ったら豚もも肉を入れ、灰汁をよくすくい取る。
- ③ 火が通ったら、長葱、生椎茸を加える。
- ④ めんつゆ、豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。

即席しるこ



- 材料（2人分）

ゆで小豆缶	70g	ひなあられ 適量
塩	少々	
水	90ml	
もち	1個	

- 作り方

- ① 耐熱皿にゆで小豆を水で溶かし、塩を入れる。
- ② もちを入れ、しるこにからませて、電子レンジ500Wで1分～1分30秒加熱する。
もちがふくらむまで、様子を見ながら加熱する。
- ③ ひなあられをちらす。