

# 『食欲不振の方のお食事』

2010年5月13日(木) 10:30-12:30

第38回 柏の葉料理教室

国立がん研究センター東病院 栄養管理室



# がん患者さんにみられる食欲不振



①消化・吸収が  
上手くないかない

吐き気・嘔吐  
下痢 便秘

②抗がん剤・放射線等  
治療の副作用

吐き気・嘔吐  
口内炎  
味覚変化

⑤心理的な負担

④全身状態が  
よくない

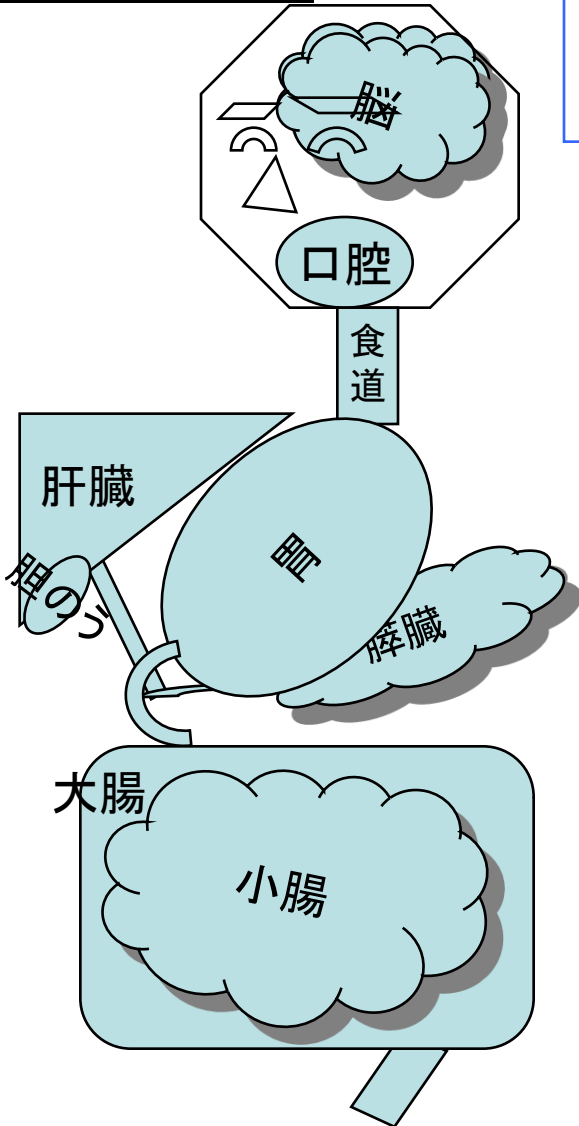
睡眠不足 発熱  
だるい 痛み

③嚙みにくい  
飲み込みにくい

嚙めない  
飲み込めない  
食べ物がつまる

# ①消化・吸収が上手くいかない

## 身体的状況



消化器  
模式図

## 食事の工夫

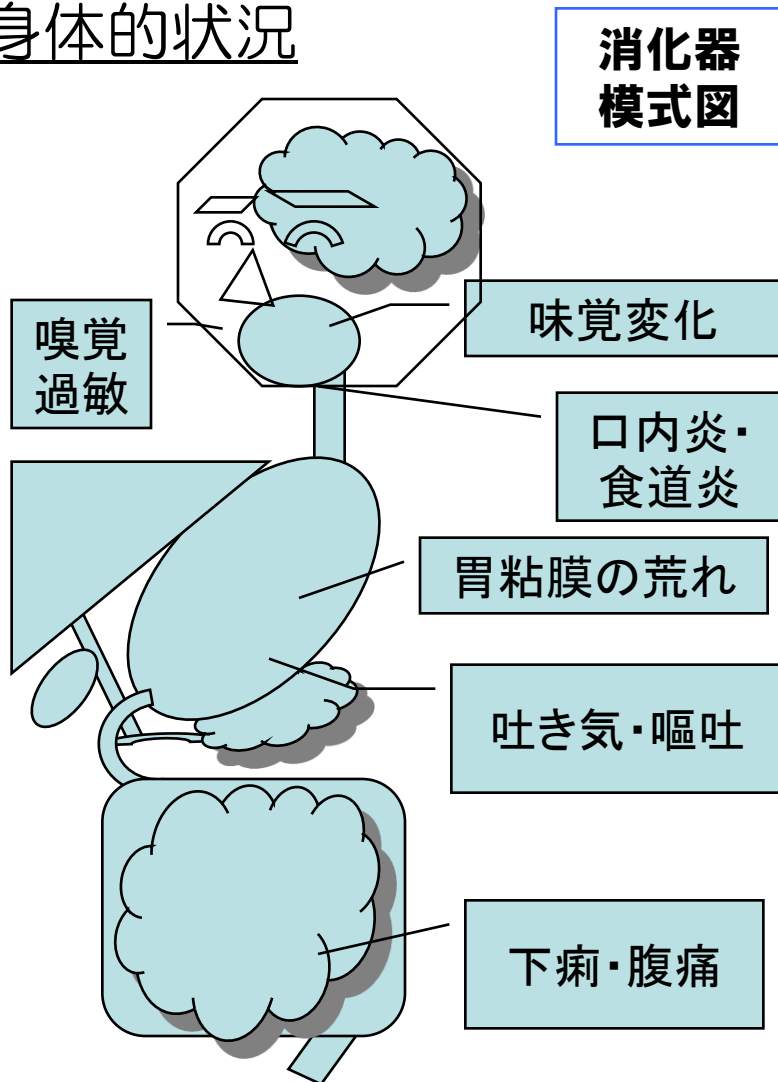
- 消化器への負担が少ない食事
  - 1) 消化のよいものを選ぶ
  - 2) 少量から試す
  - 3) よく噛んで食べる
  - 4) ゆっくり時間をかけて食べる

### ♪ おすすめの食品

『脂質が少なくやわらかいもの』  
例) 肉(鶏ささみ おね肉 等)  
魚(たら かれい 等)  
卵・豆腐料理  
繊維の少ない野菜類・芋類  
⇒ 煮物・蒸し物

# ②抗がん剤・放射線等 治療の副作用

## 身体的状況



## 食事の工夫

- 消化器の粘膜が過敏：  
吐き気・嘔吐 口内炎・食道炎  
⇒ 消化器への負担が少ない食事
- 味覚変化・嗅覚過敏
  - 1) 食べられる味付けを探す
  - 2) 旨味や香りを楽しむ
  - 3) やや冷ましにおいを飛ばす

### ♪ おすすめの料理

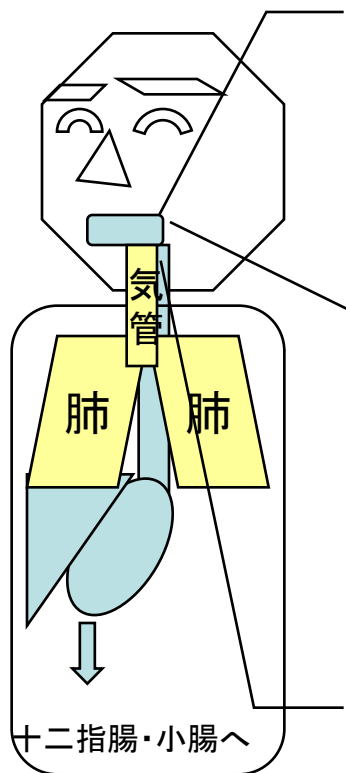
『なめらかで口当たりよいもの』

例) 果物     ゼリー  
めん類     味付きごはん  
汁物     豆腐・卵料理

# ③ 噛みにくい・飲み込みにくい -1

## 身体的状況

### 肺・食道模式図



歯の喪失:

- ① 噛み切れない
- ② 細かくできない

舌の喪失:

- ① 口内で食べ物をまとめにくい
- ② 食べ物を食道に送り込みにくい

咽頭・喉頭・食道の術後:

- ① 食べ物が気管に入り込みやすい
- ② 通りが悪く、つかえやすい

誤嚥性肺炎を引き起こします

## 食事の工夫

### 噛みにくい場合

- 1) 食品の筋・繊維を切る、または切れ目を入れる
- 2) 食べやすい大きさに刻む
- 3) 押しつぶせるやわらかい固さに調理する
- 4) ばらつくものはまとめる (ソース・片栗粉・ルウ)



### ♪ おすすめの料理

『歯茎で押しつぶせる物』

例) 薄切り肉 白身魚 半片  
豆腐・卵料理  
煮込み料理  
葉物野菜 (葉先)

# ③ 噛みにくい・飲み込みにくい -2

## 飲み込みにくい場合

- 1) ぱさつくもの・粉の出るもの等  
飲み込みにくい食べ物には水分  
を加え、しっとりさせましょう
- 2) 飲み物・汁物にとろみを  
つけましょう
- 3) 食べる事に集中し、一口ずつ顎を  
引いてゆっくり食べましょう

## 通いにくい場合

- 1) やわらかい食べ物を少しずつ、  
よく噛んでゆっくり食べましょう
- 2) 噛み砕けない場合は、刻んだり  
ミキサーにかけましょう



## ♪ おすすめの料理

『むせを防ぐ工夫』

例) パン → 飲み物と一緒に  
フレンチトースト  
芋・固ゆで卵  
→ 汁物の具として  
マヨネーズ和え 等

## ♪ おすすめの食品

『柔らかく喉の通りのよい物』

例) 豆腐・卵料理  
煮込みめん  
煮物  
ポタージュ 等

# ④全身状態がよくない

## 身体的状況

睡眠不足

倦怠感

発熱

痛み



## 食事の工夫

- 1) 水分・電解質補給をしましょう
- 2) 手軽に摂れる間食を用意しましょう
- 3) 体を起こさなくても食べやすい形にしましょう

### ♪おすすめの食品

『水分・電解質補給になる物』

例) スポーツドリンク スープ  
お茶 ゼリー・プリン

『手に取りやすい物』

例) 一口サイズのアイス   
キャップ付きゼリー飲料 

食べやすく切った果物

手で持てるもの：



# メニュー

## 食事

- ・ 簡単ななり寿司  
(254kcal たんぱく質6.6g 食塩相当量1.3g)
- ・ 変わり厚焼き卵 なめこあん  
(114kcal たんぱく質8.7g 食塩相当量0.8g)
- ・ キャベツとささみのさっぱり和え  
( 30kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量0.4g)
- ・ じゅんさいとみょうがのすまし汁  
( 36kcal たんぱく質1.5g 食塩相当量1.0g)

食事合計： 438kcal たんぱく質21.4g 食塩相当量3.6g

## 間食

- ・ 3種のカナッペ<sup>o</sup>(ジャム・フルーツ・ハム)  
(129kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.3g)

食事＋間食の合計： 566kcal たんぱく質24.6g 食塩相当量4.0g



# 簡単ななり寿司

## ・材料(2人分)

ご飯	200g	油揚げ	2枚
生姜酢漬け	15g	だし	140ml
いりごま	小さじ2/3	砂糖	大さじ1
		* みりん	小さじ2
		酒	小さじ2
		醤油	大さじ1

\*加熱後、煮汁は半分程度残るため、  
表示の1/2量で栄養計算してあります。

## ・ 作り方

- ① 油揚げの上に丸い菜箸を当てて軽く転がす。  
ざるにのせて熱湯を回しかけ、油抜きをする。  
水気を押し絞り、半分に切り、袋状に開く。
- ② 耐熱皿にだし、調味料を合わせ、油揚げを入れる。  
ゆるめにラップをかけ、一回り小さい皿を乗せ  
油揚げが浸るようにする。
- ③ 電子レンジ500W4分加熱後、そのまま冷ます。
- ④ 生姜の酢漬けみじん切り、いりごまを粗熱を  
とったご飯に混ぜる。  
いなり1個分の大きさに軽く握っておく。
- ⑤ 油揚げの汁を軽くきり、⑤を詰め、形を整える。

\* 電子レンジの加熱時間目安です。  
作る量、個体差によって異なります。

# 変わり厚焼き卵 なめこあん

・ 材料(2人分)

## 【厚焼き卵】

卵	2個
木綿豆腐	1/8丁
かにかま	2本
小葱	1/10束
だし	20ml
醤油	少々
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

## 【なめこあん】

なめこ	20g
だし	60ml
みりん	小さじ2/3
塩	小さじ1/8
醤油	小さじ1/6
酒	小さじ1
生姜汁	少々

## ・ 作り方

### 【厚焼き卵】

- ① 豆腐はよく水切りをし、1cmのさいの目に切る。  
かにかまは細かくほぐし、小葱は小口切りにする。
- ② ふちが高く底が平らな耐熱皿(お弁当箱等)に、  
2~3重にしたラップを空気を入れないようにひく。



- ③ 割りほぐした卵にかにかま、小葱、調味料を入れ、  
全体を軽く混ぜる。
- ④ ③を②の器に入れ、電子レンジ500W2分加熱後、  
加熱ムラのないよう、全体を軽く混ぜる。  
ラップで覆い、さらに3分加熱する。
- ④ 自然に冷まし、包丁で切る。

\* 電子レンジの加熱時間目安です。  
作る量、個体差によって異なります。

## 【なめこあん】

- ① なめこはざるに入れて軽く流水で洗い、水気をよく切る。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけて、煮立ったらなめこを入れる。
- ③ みりん、塩、醤油、酒で調味し、一煮する。味が馴染んだら、生姜汁を入れ、火を止める。厚焼き卵の上にかける。

# キャベツとささみのさっぱり和え

## ・ 材料(2人分)

キャベツ	80g	〔	だし	小さじ1
鶏ささみ肉	1/2本		塩	少々
酒	少々		醤油	小さじ2/3
人参	1/10本		レモン汁	小さじ1/2
			刻みのり	少々

## ・ 作り方

- ① キャベツはざく切り、人参は短冊切りにし、茹でる。
- ② 鶏ささみ肉は筋を取る。水にささみ、酒を入れ、火にかけて、沸騰直前に火を止め、そのまま冷ます。冷めたら細かく割く。
- ③ だし、塩、醤油、レモン汁を合わせ、①②を和える。器に盛り付け、刻みのりをのせる。

# じゅんさいとみょうがのすまし汁

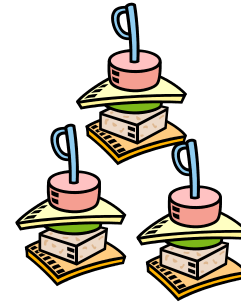
## ・ 材料(2人分)

じゅんさい	40g	〔	だし	300ml
素麺(乾)	1/3束		塩	小さじ1/6
みょうが	1/2本		醤油	小さじ2/3

## ・ 作り方

- ① だし汁を火にかけて、塩、醤油で調味する。
- ② じゅんさいはざるに入れ、軽く水洗いする。  
みょうがは小口切りにしておく。
- ③ 素麺は茹でて流水で粗熱を取る。
- ④ ②③を器に盛り付け、だし汁を注ぐ。

# 3種のカナッペ



## ・ 材料

クラッカー 1人3枚

お好みの具材

- (1) ジャム・クリームチーズ
- (2) フルーツ・クリームチーズ
- (3) ハム・クリームチーズ

## ・ 作り方

- ① 具材をクラッカーに乗るサイズに切る。
- ② クラッカーに、(1)～(3)の組み合わせで具材を乗せる。



