

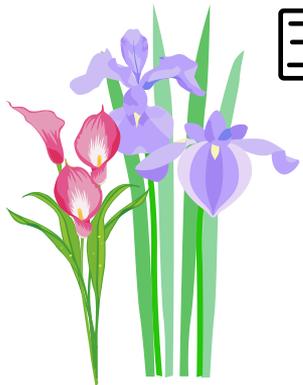


『食欲不振の方のお食事』

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

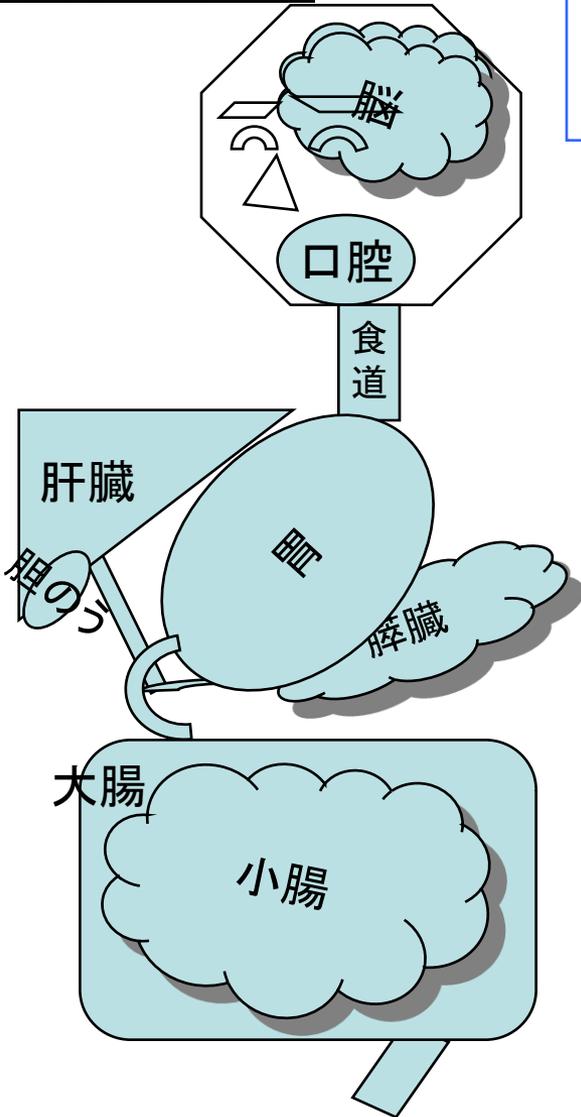
睡眠不足 発熱
だるい 痛み

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

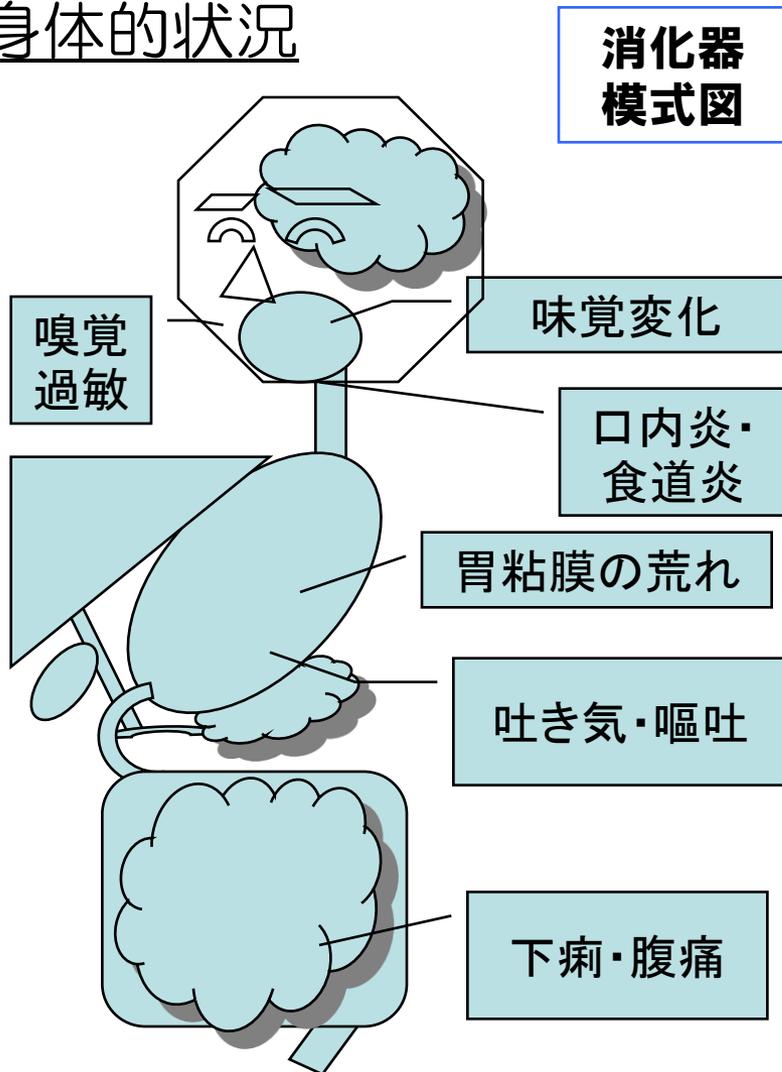
- 消化器への負担が少ない食事
 - 1) 消化のよいものを選ぶ
 - 2) 少量から試す
 - 3) よく噛んで食べる
 - 4) ゆっくり時間をかけて食べる

♪ 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

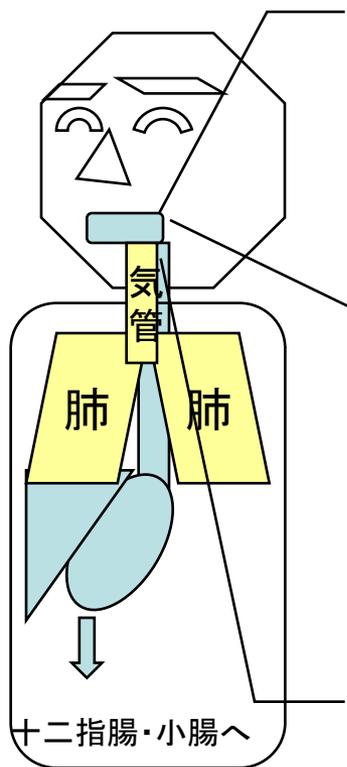
『なめらかで口当たりよいもの』

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

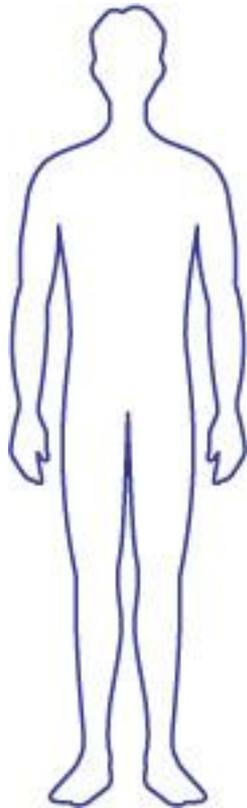
身体的状況

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^o(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

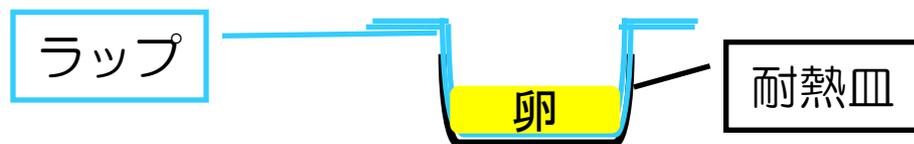
【なめこあん】

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

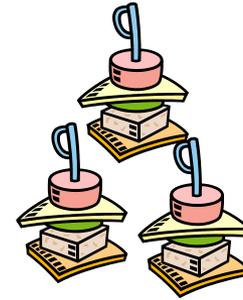
・ 材料(2人分)

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。

