

# 『食欲不振がある方のお食事』

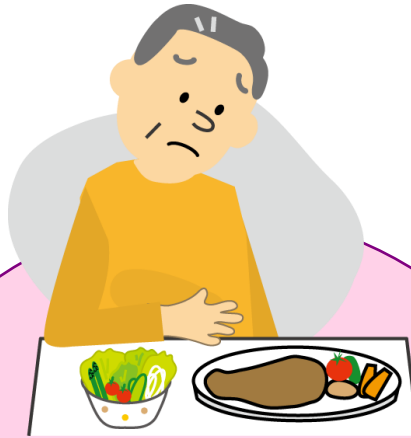
---

第81回 柏の葉料理教室

2012年3月22日(木)10:30～12:30

国立がん研究センター 栄養管理室

# 食欲不振の原因



## 1. 消化・吸収機能の低下

便秘・下痢  
お腹の張り もたれ感  
吐き気・嘔吐

## 2. がん治療の副作用症状

吐き気・嘔吐  
口内炎・食道炎  
味覚変化

## 5. 精神的負担

不安  
落ち込んだ気持ち

## 3. 嚙む・飲み込むが上手くいかない

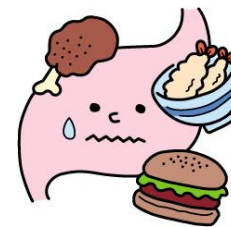
高齢  
義歯が合わない  
口腔・食道の術後

## 4. 全身状態の不良

腫瘍からの食欲低下物質の影響  
強い倦怠感  
発熱  
疼痛  
よく眠れない

※個人の食欲不振となる原因を見つけ、それに応じた食事の工夫を行いましょう

# 1. 消化・吸収機能の低下






- 胃腸の働きが弱まっている。  
→ 胃腸の『動きが弱い』『吸収力の低下』『腸が過敏となっている』等
- 悪心・嘔吐、胸焼け、もたれ感、腹痛、  
下痢・便秘等 不快な症状がみられる。
- 消化の良い食品を中心に摂り、胃腸への負担を軽減

※症状を和らげる薬もあります（制吐剤 消化剤 整腸剤 緩下剤等）。  
医師・薬剤師に相談してみましょう。

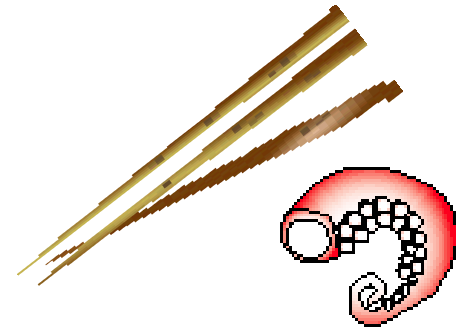
# ○消化の良い食品

- 消化にかかる時間が短い
- 特徴: やわらかい 繊維がやわらかい 脂肪控え目

<b>主食</b>	ご飯・お粥  食パン そうめん うどん 
<b>主菜</b>	脂肪の少ない肉 白身魚  豆腐・納豆 卵
<b>副菜</b>	繊維のやわらかい野菜 (大根、人参、かぶ、玉葱、皮むきなす、 ほうれん草、キャベツ、白菜) 芋類(じゃが芋、里芋、長芋)
<b>その他</b>	乳製品 (ヨーグルト、牛乳、チーズ) マヨネーズ、バター

# ○消化が悪い食品の例

- 消化にかかる時間が長い
- 特徴: 固い 繊維が固い 脂肪が多い



固い	繊維の固い野菜(ごぼう、筍、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと類 コンニャク
脂質が多い	脂身の多い肉(鶏皮、バラ肉、ベーコン) 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物

# ○刺激が強い食品の例

- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

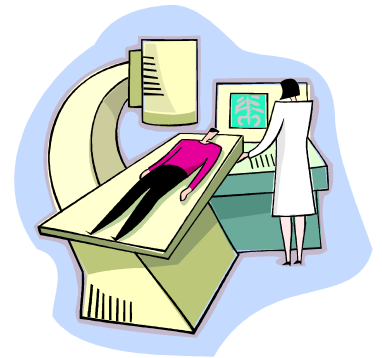


刺激が強過ぎる	香辛料(辛子、カレー粉、わさび) 味が濃過ぎるもの 熱過ぎる・冷た過ぎるもの
---------	--



## 2. がん治療の副作用症状

- がん治療では、がん細胞と同時に正常な細胞も障害を受ける
- 化学療法：全身療法  
どの部位への治療でも副作用が出現する可能性がある
- 放射線療法：局所療法  
照射部位周辺が障害を受け火傷のような状態となる



「吐き気・嘔吐」「口内炎・食道炎」「味覚変化」等  
→ 症状に合わせ食事を工夫

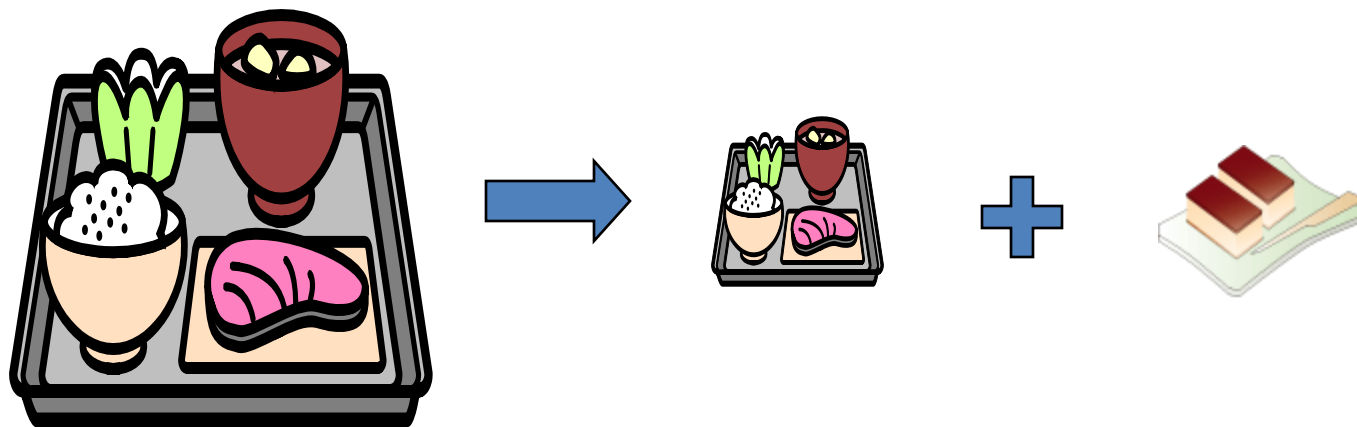
# ○吐き気・嘔吐

## ●原因

消化管粘膜の障害 通過障害 化学物質  
電解質異常 過去の辛い体験 等々

## ●食事の考え方

- ①消化の良い食品を中心とし、負担を軽減しましょう
- ②控えめ量にし、食事の回数を増やしましょう



- さっぱりとした喉ごしのよいものを選ぶ
- くさみを消す、冷ます等“におい”を抑える

冷たいお茶漬け 寿司 そうめん 冷しゃぶ  
冷奴 酢の物 サラダ 浅漬け すまし汁  
果物 アイスクリーム シャーベット ゼリー



# ○口内炎・食道炎



- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
  - ・食べ物、調味料等が触れる
    - ➡痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
  - ・刺激の少ないお食事にしましょう

- やわらかく、なめらかに調理する
- 濃い味は刺激となるため薄味にする
- 温度も刺激になるため、人肌程度にする

軟飯 お粥 煮込みうどん 煮麺 あんかけ料理  
卵料理 豆腐 煮物 マカロニサラダ ゼリー

# ○味覚変化

## ●原因

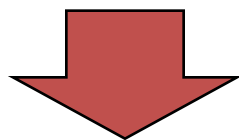
舌・口腔内の“味蕾”細胞への障害  
口腔内の乾燥 神経障害 等

- 苦手な味を避け、得意な味付けにする
- 香り・旨味・コク・食感等を利用し、美味しさを加える
- 水分・油分を補い、なめらかな料理にする

<b>香り</b>	香味野菜 (しそ みょうが) 柑橘果汁 (レモン 柚子) 酒 類 (日本酒 ワイン)	香辛料 (カレー粉 胡椒) 種実類 (ごま ピーナッツ) 梅干し
<b>旨味</b>	だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)	
<b>なめらか</b>	油脂 (マヨネーズ バター ごま油)	

# 3. 噛む・飲み込むが上手くいかない

- 『舌、顎、のど、食道等の手術の影響により  
食べる機能、飲み込む機能に変化があった』  
『入歯が合わなくなった』等々  
噛む・飲み込む等の“食べる機能”が低下



- ①食事をやわらかく、すりつぶしやすい固さに調整
- ②切り方の工夫（小さく・薄く等）で食べやすくする

# ○噛めない

● やわらかく 食べやすい 大きさにする



## ● 工夫の一例

- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

# ○飲み込みにくい

●“すべりよく、まとまり、ベタつかない”形態に調理

●工夫の一例

・食べにくいものは、水分を補ってみましょう

①ぱさつく(パン等) 食パン→フレンチトースト

②欠片が出る(フライ等) フライ→揚げ煮

③“もさもさ”する(芋等)じゃが芋・さつまいも・南瓜→ポタージュ

●水分がむせる場合→“とろみ付け”又は“ゼリー状”

**とろみ付け**

あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルー) 増粘剤

**ゼリー状**

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

# ○通いがよくない



●“なめらか”で“やわらかい”形態に調理

●食べ方の工夫

・少量ずつよく噛み砕いて食べましょう

●調理の工夫

「噛めない」「噛んでも飲み込みにくい」場合

→ きざむ、ミキサーにかける方法も試す

おじや あんかけご飯 煮麺 温泉卵 豆腐

やわらかく煮た野菜 ポタージュスープ ジュース

# 4. 全身状態の不良

---

- 発熱、不眠、痛み等の辛い症状があり、十分に食事が摂れない

- がん自体の食欲低下物質の影響



- 食事の考え方

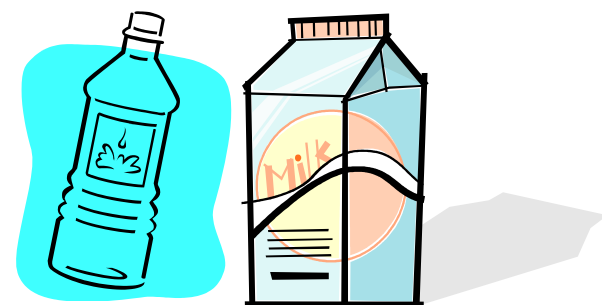
食べられる時にすぐ摂れるよう、食べやすいものを準備をしておきましょう

●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

＜水分補給に適したもの＞

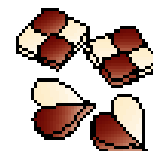
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

●食事時間にこだわらず自由に摂取する





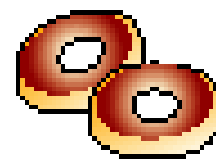
●いつでも摂れる間食を準備しておく



<手軽な間食の例>

おにぎり パン カップスープ 缶詰 レトルト食品  
カップ麺 ヨーグルト プリン クッキー カステラ

●体を起こせない場合は、手で掴んで  
食べられるものを準備しておく



<横になったまま手に取って食べられるもの>

おにぎり サンドイッチ 菓子パン 肉まん ハム・ウインナー  
チーズ スティック野菜 一口果物・アイス ゼリー飲料



# お花見弁当(食欲不振)



栄養量 593kcal

たんぱく質 23.9g 食塩相当量 3.2g

## • 3色一口ラップおにぎり

(147kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.4g)

一口サイズで食べやすく外で食べても衛生的  
彩り良く、冷めても美味しい簡単味付きご飯

## • 菜の花と新玉葱の春のみそ汁

(62kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量1.4g)

旬の食材を使った季節の汁物  
汁物を添え、食事を摂りやすく

## • 具入り変わり卵焼き

(93kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.4g)

市販惣菜を使った簡便具だくさん卵焼き  
フライパンと電子レンジでふんわりボール状に

## • 鶏肉の信田巻き 梅風味

(70kcal たんぱく質5.7g 食塩相当量0.7g)

焼くことで香ばしく、梅・しそ・生姜で爽やかに  
お好みの具材を加え、彩りを添えて

## • カルパッチョ風さっぱりごまレモンサラダ

(75kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.3g)

食材を湯引きし、衛生的なお弁当おかず  
レモンベースのさっぱりドレッシング

## • お花見鈴カステラ団子

(146kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.0g)

鈴カステラを団子に見立てた羊羹フォンデュ





# 菜の花と新玉葱の春のみそ汁

- 材料(2人分)

新じゃがいも	2/3個	だし	300ml
新玉葱	1/6個	(煮干しだし)	
菜の花	3~4本	みそ	大さじ1

- 作り方

- ① 新じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。  
新玉葱はくし切りにする。  
菜の花は適当な長さに切り、さっと塩茹でしておく。
- ② だしに新じゃがいも、新玉葱を入れ、火にかける。  
火が通ったら、みそを溶き入れ、最後に菜の花を加える。  
ひと煮立ちしたら、火を止め、器に盛りつける。

# 具入り変わり卵焼き

- 材料(2人分)

鶏卵 2個

塩 2つまみ

煮物 山盛大さじ1杯分

胡椒 少々

(金平ごぼう、ひじき煮等の市販惣菜、残り物等)

サラダ油 小さじ1

青葱 適量

プチトマト 2個

- 作り方

- ①煮物をみじん切りにし、青葱は刻む。
- ②卵を割りほぐし、煮物、青葱を混ぜ、塩、胡椒を加える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、半熟状の炒り卵にする。
- ④湯呑茶碗等にラップを敷き、プチトマトを置く。
- ⑤③を1人前入れ、丸く整え、ねじり留める。
- ⑥耐熱皿にねじった箇所を下にして並べ、電子レンジで500W1～2分加熱する。器に盛り付ける。

# 鶏肉の信田巻き梅風味

- 材料(2~3人分)

油揚げ 1枚  
片栗粉 小さじ1  
大葉 6枚

鶏挽肉 60g  
玉葱 1/6個  
乾ひじき 小さじ1  
人参 1/8本  
いんげん 2本

梅干し 1個分  
おろし生姜 小さじ1/2

パン粉 小さじ1.5

だし 小さじ1

塩 小さじ1/10

醤油 小さじ1

酒 小さじ1/2

水 適量



## • 作り方

- ①油揚げは、さっと湯に通して油抜きし、3方を切り開く。  
中面に茶漉しで薄く片栗粉を振り、大葉を隙間無く並べる。
- ②乾ひじきは戻しておく。玉葱、人参はみじん切り、いんげんは塩茹でし、小口切りにする。梅干しは種を除き、包丁で叩いておく。パン粉はだしでふやかしておく。
- ③鶏挽肉に塩、醤油、酒を加え捏ねる。  
粘りが出たら、玉葱、ひじき、人参、いんげん、梅干し、おろし生姜、パン粉を加え、しっかり混ぜる。
- ④③の肉種を①に広げる。上端は1~2cm空けておく。
- ⑤手前から、きつめに巻き、巻き終わりを下にし、形を整える。
- ⑥フライパンで⑤を加熱する。焼き色が付いたら、水を半分の高さまで加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦火が通ったら、蓋を外し、水分が蒸発するまで、やや火力を強めながら、表面をカリっとするまで炒る。
- ⑧包丁で切り分け、器に盛り付ける。

# カルパッチョ風 さっぱりごましモンサラダ

## • 材料(2人分)

白身魚 刺身3~4切分

塩・酒 各少々

アスパラ 1本

玉葱 1/6個

黄・赤パプリカ 各少々

酢 小さじ1

レモン汁 小さじ1

オリーブ油 小さじ1

白ワイン 小さじ1/2

白炒り胡麻 小さじ2/3

塩 2つまみ

醤油 小さじ1/6

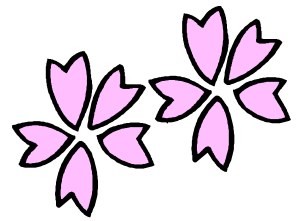
胡椒 少々

パセリ 少々

## • 作り方

- ①白身魚は薄くそぎ切りにし、塩、酒を振っておく。
- ②アスパラは固い部分を取り除き、皮をむき、一口大に切る。  
玉葱は薄切り、赤・黄パプリカはせん切りにする。  
パセリは刻んで、もみ洗いしておく。
- ③酢、レモン汁、オリーブ油、白ワイン、白炒り胡麻、  
塩、醤油、胡椒を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④鍋に湯を沸かし、アスパラ、白身魚、玉葱、パプリカ  
の順に入れ、さっと湯通しし、水気を切る。
- ⑤④が熱いうちに、③と刻みパセリを混ぜ合わせ、  
冷蔵庫になじむまで置く。器に盛り付ける。

# お花見鈴カステラ団子



- 材料(2人分)

鈴カステラ 6個

一口羊羹 1本

竹串 2本

水 小さじ1

好みの果物 適量

- 作り方

①竹串1本につき、鈴カステラ3個を刺す。

②一口羊羹を薄く切る。

③鍋に水、一口羊羹を入れ、中火にかけ、溶かす。

(又は、耐熱皿に入れ、電子レンジ500W1分加熱する。)

④溶けた羊羹液に鈴カステラをくぐらせ、固まるまで置く。

⑤好みの果物を添える。

