

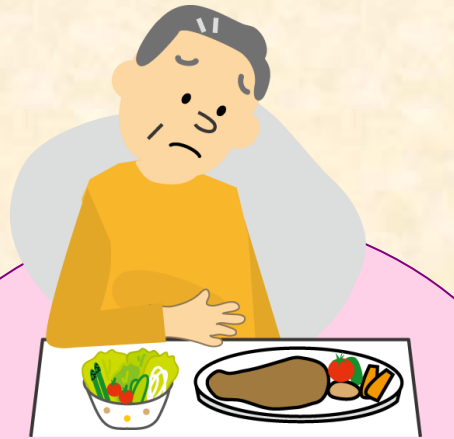
『食欲不振がある方のお食事』

2012年12月27日(木)10:30～12:30

第99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

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

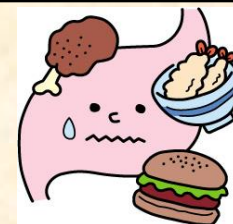
高齢
義歯が合わない
口腔・食道の術後

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、刺激の強い食品を控え、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よう。

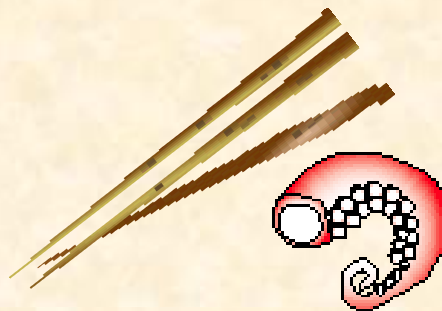
○消化の良い食品

- 消化にかかる時間が短い
- 特徴：食品の固さや繊維が軟らかい 脂肪控え目

主食	ご飯・お粥  食パン そうめん うどん 
主菜	脂肪の少ない肉 白身魚  豆腐・納豆 卵
副菜	繊維の軟らかい野菜 (大根、人参、かぶ、玉葱、皮むき・種無しトマト 皮むきなす、ほうれん草、キャベツ、白菜 等) 芋類(じゃが芋、里芋、長芋、大和芋)
その他	乳製品(ヨーグルト、牛乳、チーズ、乳酸菌飲料) 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：食品・繊維が固い 脂肪が多い



固い	繊維の固い野菜(ごぼう、筍、コーン、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと コンニャク類
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



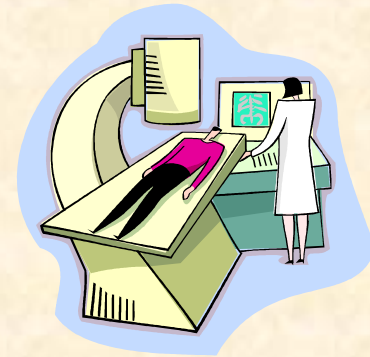
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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
- 新陳代謝の活発な細胞が障害を受けやすい



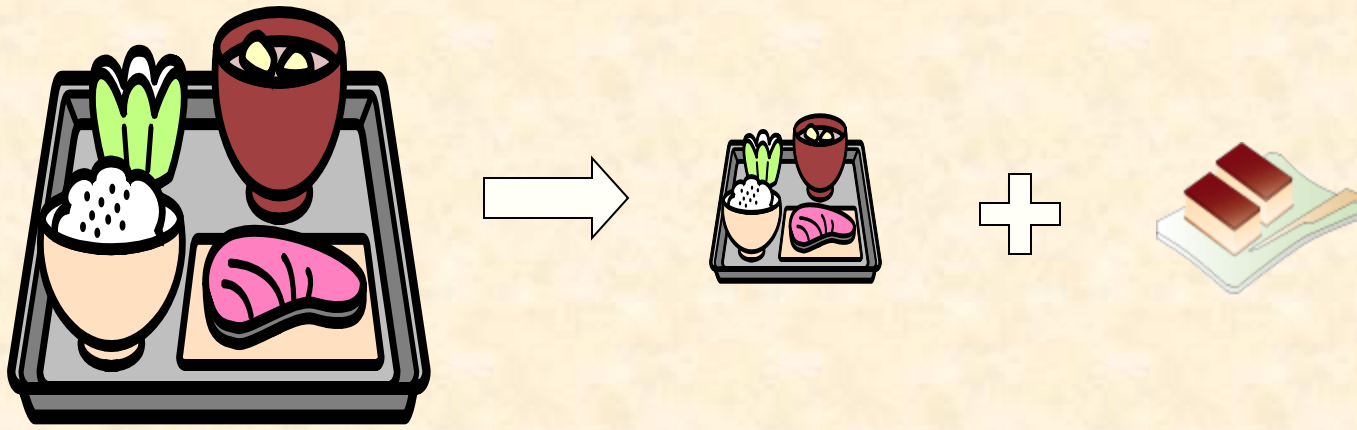
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「吐き気・嘔吐」「口内炎・食道炎」「味覚変化」等
→ 症状に合わせて食事を工夫しましょう

○吐き気・嘔吐

●食事の考え方

- ①無理はせず、症状が落ち着いた時に食べましょう
- ②消化の良い食品を中心とし、負担を軽減しましょう
- ③量を控えめにし、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



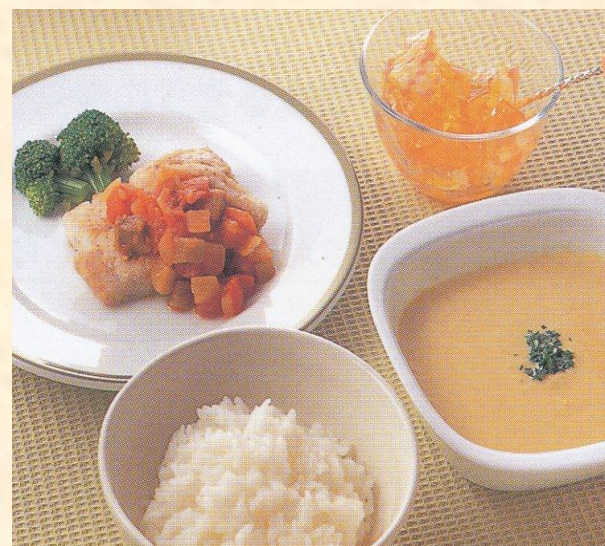
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ⇒ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<刺激を抑える工夫>

- 形態：やわらかく、なめらかに調理する
- 味付：濃い味は痛みを増強するため、薄味にする
- 温度：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

- 味の感じ方 『薄い』『濃い』『異なる』や食感の変化が生じる

⇒ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

香り

香味野菜 (しそ みょうが)

香辛料 (カレー粉 胡椒)

柑橘果汁 (レモン 柚子)

種実類 (ごま ピーナッツ)

酒 類 (日本酒 ワイン)

梅干し

旨味

だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸きのこ類 肉・魚介類)

なめらか

あんかけ料理 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』
- 『入れ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

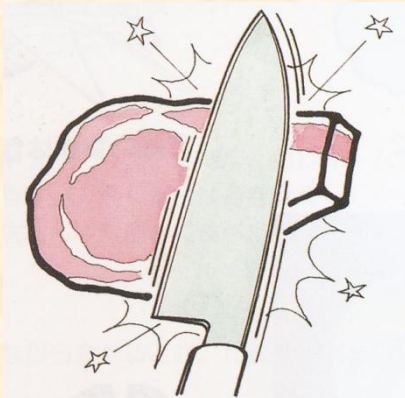
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

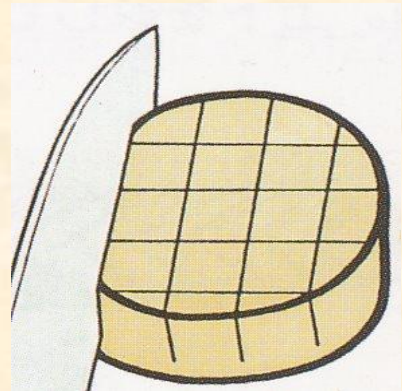
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

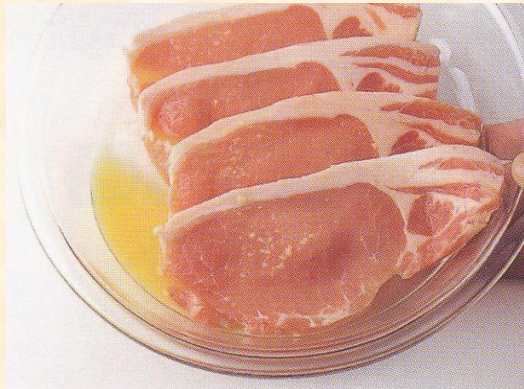
肉をたたく



切れ目を入れる



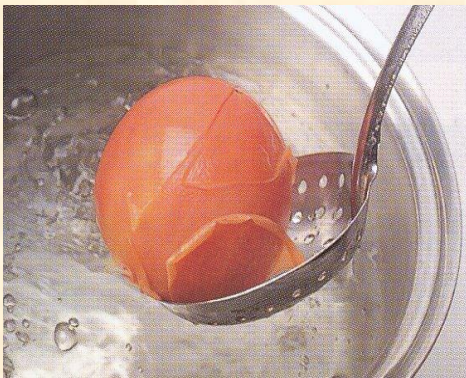
生姜汁に漬ける



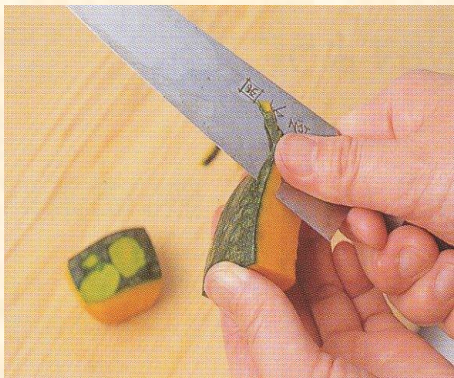
よく煮る



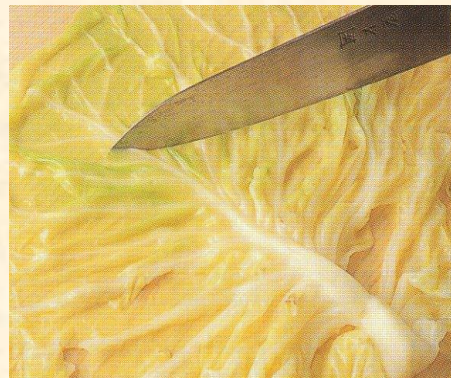
皮をむく



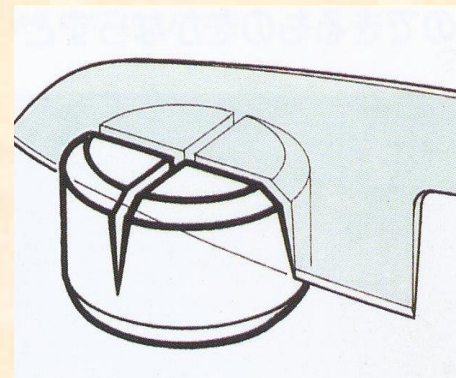
面取りをする



包丁でたたく



隠し包丁を入れる



○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、パン粥

②欠片が出る(フライ等) フライ→揚煮、あんかけ、マリネ

③“もさもさ”する(芋等)じゃが芋・さつま芋・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

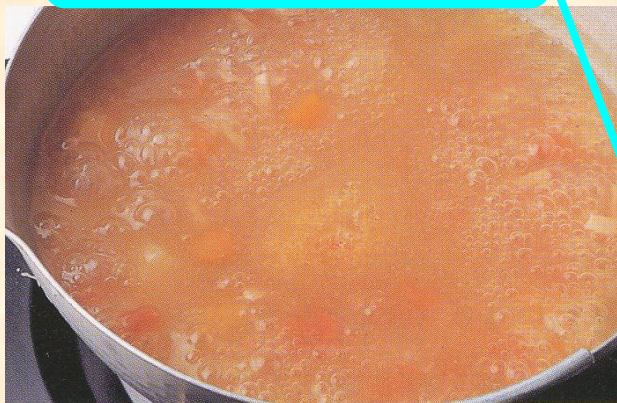
あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤

ゼリー状

ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐

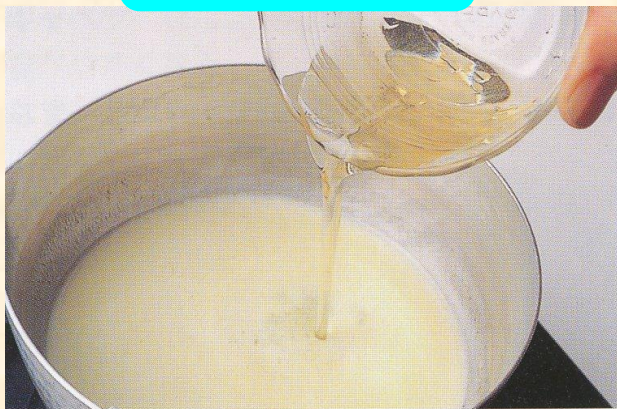
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



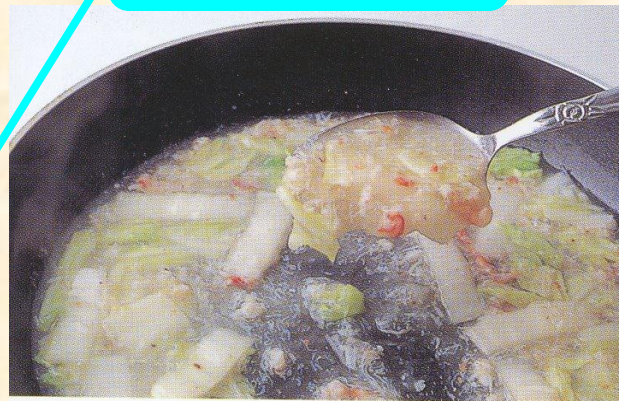
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

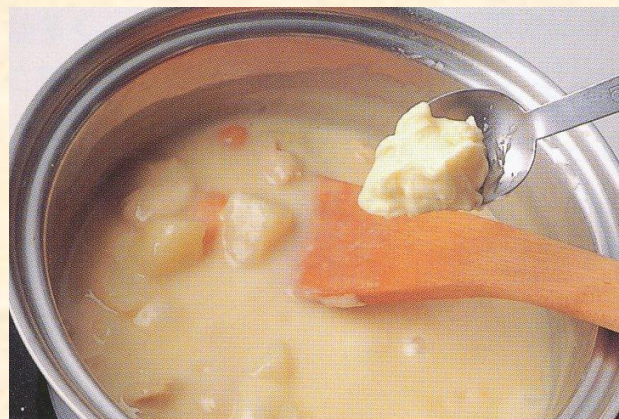
① かたくり粉



例：白菜のカニあんかけ

⑤ とろみ剤

④ 小麦粉+バター



例：クリームシチュー

○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 ポタージュースープ ジュース

市販形態調整食品

ミキサー

やわらか調理済み食品



煮こごり



ムース



裏ごし



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
- 食べ方の考え方



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

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

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、手で握めるものを準備

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



おせちメニュー

栄養量 608kcal たんぱく質25.6g 食塩相当量3.4g

• カップゆず寿司

(222kcal たんぱく質8.9g 食塩相当量0.8g)

ゆずの香りの酢飯ですっきり爽やか
カップで小分け、衛生的に取り置き可

• 彩り八幡巻き

(106kcal たんぱく質6.4g 食塩相当量0.7g)

冷凍→解凍で繊維がほぐれ軟らかい
色合い鮮やかに見た目よい仕上がり

• ほうれん草としらすの柚子香和え

(16kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.4g)

旬野菜を旨味(だし)、香り(柚子)で
さっぱり美味しく

• 一口きんとん羊羹 黒豆入り

(55kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.0g)

食べきりサイズの一口お手軽甘味
黒豆をプラスし、お正月らしく

• 五色なます

(19kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.2g)

食べやすい甘酢で各種の野菜を摂取
旨味+香りで美味しい変わりなます

• 蓮根餅のみぞれ雑煮

(93kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量1.3g)

お餅より食べやすいふっくら蓮根餅
揚げ蓮根餅入りでもおろしでさっぱり

• 抹茶の二色羹

(97kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.0g)

つるりと喉ごしの良い、鮮やか二色羹
縁起の良い松型に抜きお正月を演出



カップゆず寿司

- 材料(2人分)

ご飯 180g
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1強
ゆず果汁 小さじ1/2

<錦糸卵とたらこ>

鶏卵 1/4個
サラダ油 小さじ1/4
たらこ 小さじ2
刻みのり 適量

<鶏そぼろときゅうり>

鶏挽肉 20g
生姜 少々
砂糖 小さじ1/3
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/6
醤油 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1/4

きゅうり 1/10本

<かにマヨと新生姜>

新生姜漬け 10g
黒炒り胡麻 小さじ1/5
しそ 1枚

かにかま 1本
青葱 少々
マヨネーズ 小さじ1

• 作り方

- ①米を研ぎ、普通の水加減で炊飯する。(やや軟らかめに炊く)
酢に砂糖、ゆず果汁を混ぜ、ご飯に切るように混ぜる。

<錦糸卵とたらこ>

- ②卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油を熱し
薄く焼く。折りたたんで包丁で細く切り、錦糸卵を作る。
- ③たらこは薄皮から外しておく。
- ④酢飯をカップに入れ、刻みのり、錦糸卵、たらこ
をのせる。

<鶏そぼろときゅうり>

⑤生姜は皮を剥きみじん切りにする。

きゅうりはサイコロ状に切る。

⑥フライパンにサラダ油、生姜を熱し、鶏挽肉をほぐしながら炒める。砂糖、酒、みりん、醤油で調味する。

⑦酢飯をカップに入れ、きゅうり、鶏そぼろをのせる。

<かにマヨと新生姜>

⑧新生姜漬けは、みじん切り、しそは縦半分に切る。

かにかまは半分の長さに切り、ほぐす。

青葱は小口に切る。

⑨酢飯に新生姜、黒炒り胡麻を混ぜる。

カップの側面にしそを斜めに這わせ、酢飯を入れる。

⑩かにかま、青葱、マヨネーズを和え、⑨にのせる。

彩り八幡巻き

- 材料(2人分)

牛もも肉 薄切り2枚

ごぼう 1/2本

だし 60ml

生姜汁 小さじ1/5

醤油 小さじ1/3

人参 1/10本(廃棄込み)

いんげん 2本

(解凍時の煮汁)

酒 小さじ2

みりん 小さじ2/3

砂糖 小さじ1強

醤油 小さじ1強

だし 40ml

(50%を廃棄量として記載)

醤油 小さじ1/3

サラダ油 小さじ1/2

・ 作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎ、適当な長さにし、縦4つ割にし、水に浸けておく。人参は皮をむき、半分の長さに切り、棒状にカットする。
- ②ごぼう、人参、いんげんを茹で、火を通す。
だし、生姜汁、醤油を合わせたものでごぼうを煮る。
- ③煮上がったら、人参を加え、味をなじませる。
- ④牛肉を広げ、ごぼう、人参、半分に切ったいんげんを芯にして巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を巻き終わりから焼き、焦げ目をつけ、醤油で調味する。冷凍し保存しておく。
- ⑥鍋に、だしを煮立て、⑤及び酒、みりん、砂糖、醤油で調味し、5～6分煮る。
- ⑦鍋から取り出し、筒切りにし、器に盛り付ける。

ほうれん草としらすの柚子香和え

- 材料(2人分)

ほうれん草	1/2把	だし	小さじ1/2
しらす	小さじ4	醤油	小さじ1/2
		柚子の皮	適量

- 作り方

- ①ほうれん草はよく洗い、5cm程度に切り、塩茹でする。流水で粗熱を取り、水気を絞る。
- ②柚子の皮はせん切りにしておく。
- ③ほうれん草、しらす、だし、醤油、ゆずの皮(半量)を和える。
- ④器に盛り付け、残りの柚子の皮をあしらう。

一口きんとん羊羹 黒豆入り

- 材料(2人分)

さつま芋 50g

黒豆 4~6粒

粉寒天 1g

砂糖 小さじ2

牛乳 40ml

- 作り方

① さつま芋は厚めに皮を剥き、茹で、熱いうちに、潰す。

② 鍋に牛乳、粉寒天を入れ火にかける。

沸騰してから2~3分煮溶かす。砂糖を加える。

③ ②に潰したさつま芋を入れ、混ぜる。

④ 火からおろしたら、水に濡らした型に流し、

黒豆を均等に散らす。冷蔵庫で冷やし固める。

⑤ 型から取り出し、切り分け、器に盛り付ける。

五色なます

- 材料(2人分)

大根	60g
人参	1/20本
きゅうり	1/10本
塩	小さじ1/6(分量外)

砂糖	小さじ2/3
酢	小さじ1
塩	少々

干し椎茸	1/2個分
油揚げ	1/8枚
だし(椎茸の戻し汁)	30ml
みりん	小さじ1/6
酒	小さじ1/5
醤油	小さじ1/3

• 作り方

- ①大根、人参、きゅうりはせん切りにする。
塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②干し椎茸は水に浸けて戻す。
石突きを取り、せん切りにする。戻し汁は取っておく。
- ③油揚げは湯通しして油抜きし、せん切りにする。
- ④鍋に、椎茸の戻し汁を入れ、干し椎茸、油揚げを
火にかける。みりん、醤油、酒で調味し、煮含める。
- ⑤酢に砂糖、塩を溶かし、①と④を混ぜ、和える。

蓮根餅のみぞれ雑煮

- 材料(2人分)

鶏もも肉 20g

人参 1/6本

小松菜 1~2株

大根 80g

<蓮根餅>

蓮根 1/3節(100g)

片栗粉 小さじ2/3

醤油 小さじ1/6

塩 2つまみ

揚げ油 適量

だし 300ml

塩 小さじ1/4

醤油 小さじ1/3

• 作り方

- ①鶏もも肉は、一口大に切る。
人参は花型に抜き、茹でておく。
小松菜は塩茹でした後、根元を取り除き、5cmの長さに切りそろえておく。
大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ②蓮根は皮を剥き、小さじ2杯分をみじん切りし、
残りはすりおろし、よく水気を切る。
- ③ボールに蓮根餅の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
2等分に分け、楕円形に丸める。
- ④170℃の油で5～6分、きつね色に揚げる。
- ⑤鍋にだし、塩を入れ火にかけて、沸騰したら鶏肉を加え、
火を通す。仕上げに醤油で風味を付ける。
- ⑥器に蓮根餅を盛り、鶏肉・汁を注ぐ。
人参、小松菜、大根おろしを上のにのせる。

抹茶の二色羹

- 材料(作りやすい分量:10人分)

<抹茶羹>

抹茶	小さじ1
砂糖	120g
粉寒天	4g
片栗粉	大さじ1
水	400ml

<水ようかん>

こしあん	300g
水	130ml
粉寒天	2g

*型は牛乳パックでもOK。

• 作り方

<抹茶羹>

- ①鍋に抹茶、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ②別鍋に水、粉寒天を入れ、混ぜながら弱～中火で焦げないように火を通す。沸騰後2～3分煮溶かす。
- ③①の鍋に②を少しずつ溶かしながら注ぎ、ひと煮立ちさせて火からおろす。
水に濡らした型に流し入れ、冷やし固める。

<水ようかん>

- ④別の鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰後2～3分煮溶かす。
- ⑤火を止め、こしあんを入れ、よくかき混ぜ、なめらかにする。
- ⑥粗熱が取れたら、抹茶羹の上に流し、冷やし固める。
- ⑦取り出して、松型で抜き、器に盛り付ける。