

『食欲不振がある方のお食事』

2013年7月25日(木)10:30~12:30

第112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

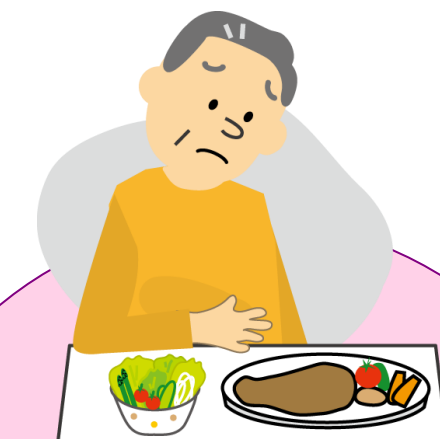
食欲不振の原因

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

3. 噛む・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



5. 精神的負担

不安
落ち込んだ気持ち

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

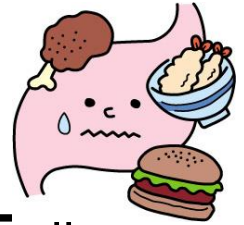
4. 全身状態の不良

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。

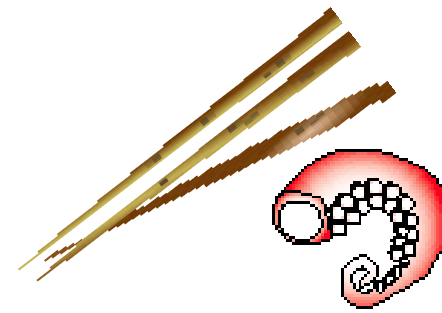
○消化の良い食品

- 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



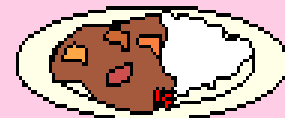
固い	繊維の固い野菜(ごぼう、筍、コーン、山菜) いか・たこ 海藻類 きのこと コンニャク類
脂質が多い	脂身の多い肉 (鶏皮、バラ肉、ベーコン) 揚げ物(天ぷら・フライ等) 炒め物

○刺激が強い食品の例



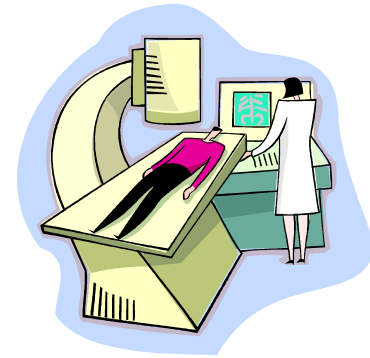
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



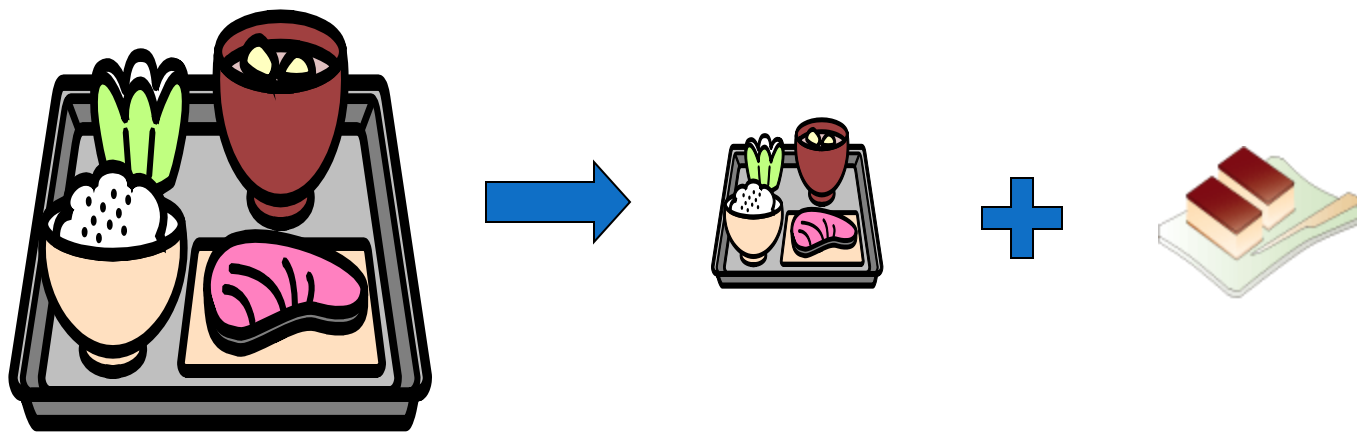
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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



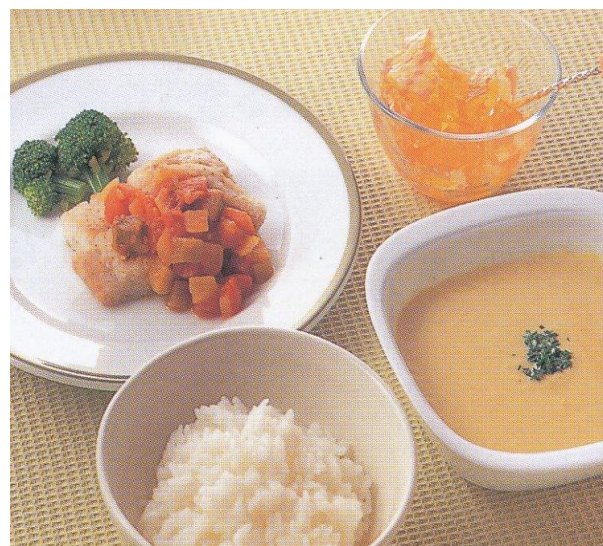
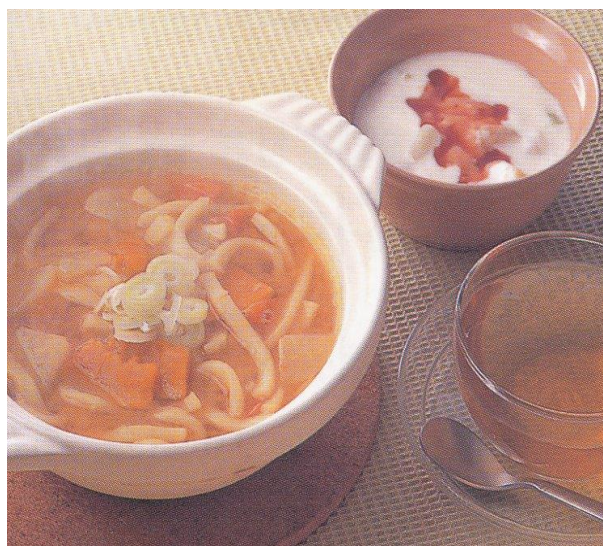
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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

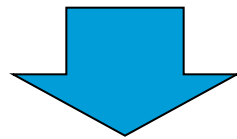
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

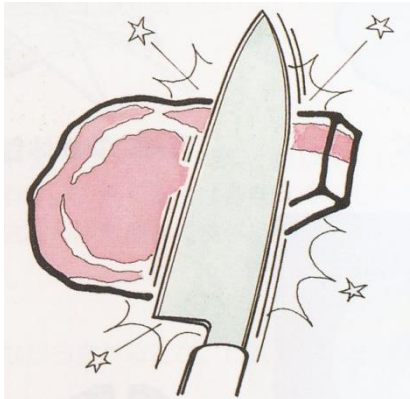
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

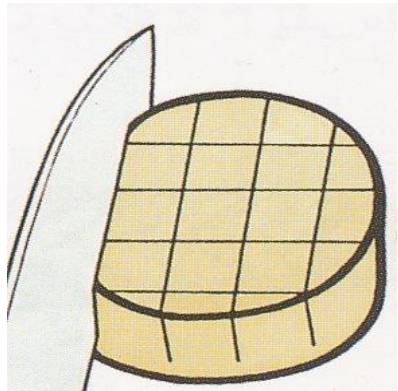
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

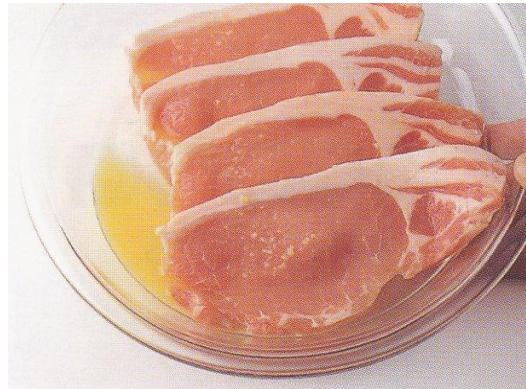
肉をたたく



切れ目を入れる



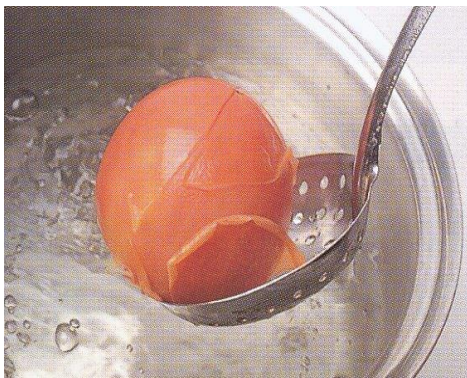
生姜汁に漬ける



よく煮る



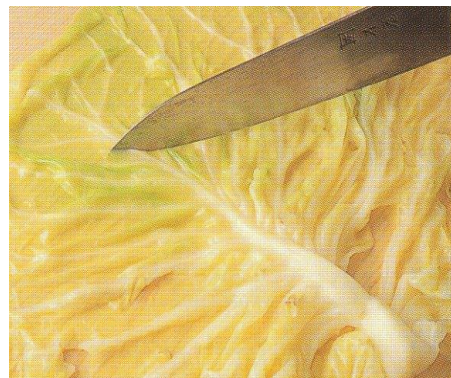
皮をむく



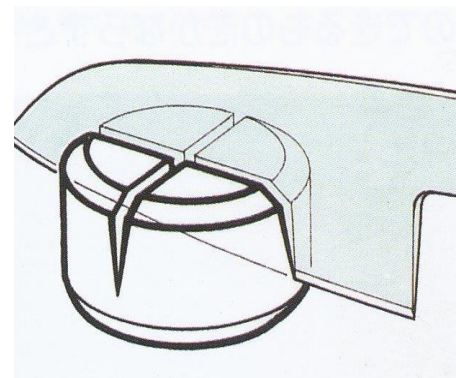
面取りをする



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

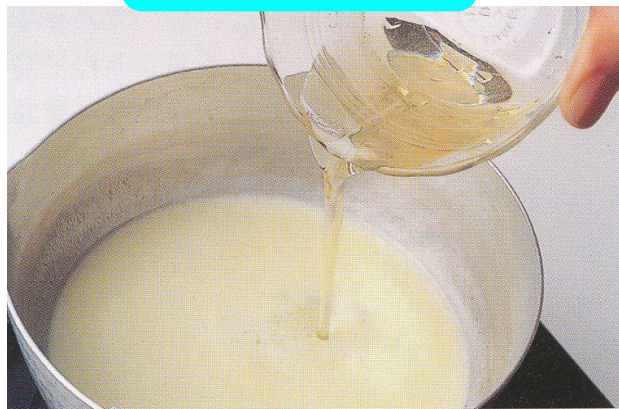
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



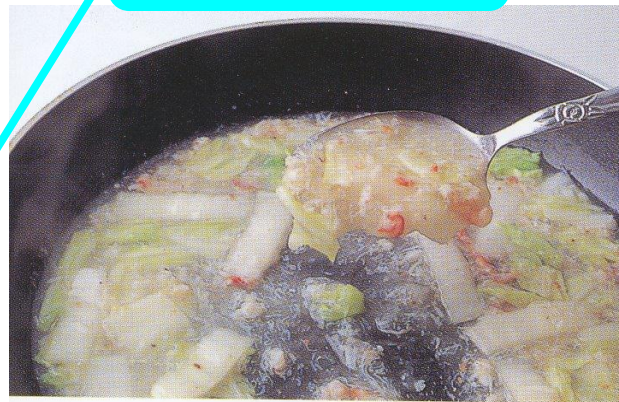
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

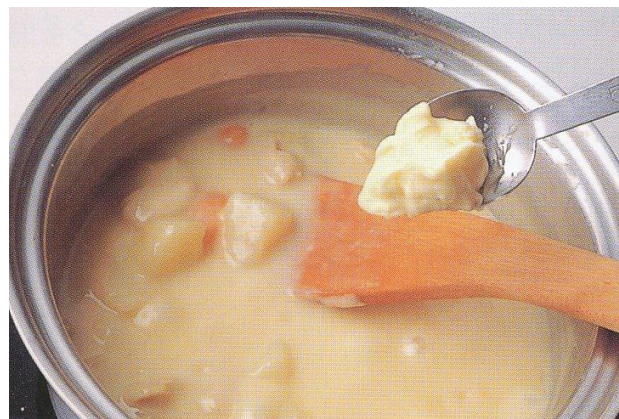
① かたくり粉



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

やわらか調理済み食品



煮こごり



ミキサー



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

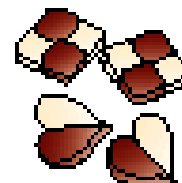
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●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



メニュー

栄養量 598kcal たんぱく質25.8g 食塩相当量3.2g

● 爽やか香り茶飯

(218kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量0.4g)

ほうじ茶で炊いた香り良い変わりご飯
冷めても美味しく、間食にもおすすめ

● やわらか蒸し鶏 あっさりしそソース

(141kcal たんぱく質13.9g 食塩相当量1.1g)

砂糖の保湿効果でやわらかジューシー
風味の良いしそのあっさりしたソース

● 里芋とえびのとろみ煮(生姜風味)

(64kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.6g)

口当たり良好な煮物(里芋・なす・とろみ)
すっきり生姜風味、冷めても美味しい

● 皮むきパプリカの即席酢漬

(15kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.3g)

パプリカの皮をむいて、噛み砕きやすく
温めた調味液で具材を漬け込む即席酢漬

● 中華風生とうもろこしスープ

(69kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.7g)

季節の生とうもろこしを使ったスープ
固い食材でもミキサーにかけ、食べやすく

● 梅ジュースゼリー

(91kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.1g)

梅ジュースで作る簡単さっぱりゼリー
さっと火を加えたりんごで食感をプラス

やわらか蒸し鶏 あっさりしそソース 里芋とえびのとろみ煮(生姜風味) 梅ジュースゼリー



爽やか香り茶飯 皮むきパプリカの即席酢漬け 中華風生とうもろこしスープ

爽やか香り茶飯

- 材料(1合分:2~3人分)

米 1合(150g)

炒り胡麻 大さじ1

ほうじ茶 約200ml
(炊飯器の目盛1合分)

焼きのり 1/2枚

塩 小さじ1/8

醤油 小さじ1/4

酒 小さじ1.5

● 作り方

- ①米を研ぎ、ざるにあげておく。
- ②ほうじ茶を通常の濃さで淹れておく。
- ③炊飯器に米、塩、醤油、酒を入れ、ほうじ茶を1合分の目盛まで加える。
- ④しばらく浸漬し、吸水したら、炊飯する。
- ⑤焼きのりは帯状に切る。
- ⑥炊き上がったら炒り胡麻を加え、切るように混ぜる。
小さめのおにぎりを作り、焼きのりを巻く。

やわらか蒸し鶏 あっさりしそソース

● 材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし) 1/2枚
砂糖 小さじ1/5
塩 小さじ1/6

酒 小さじ4
水 適量
長葱(青い部分) 適量

【付け合せ】

きゅうり 1/4本
レタス 1枚
長葱(白髪葱) 適量

【しそソース】

しそ 3枚
長葱(みじん切) 小さじ2
オリーブ油 大さじ1
レモン汁 小さじ1
酢 小さじ1
鶏がら粉末 小さじ1/3
水 小さじ2
醤油 小さじ2/3
胡椒 少々

● 作り方

- ①鶏胸肉は皮を除き、砂糖を両面に揉み込む。
馴染んだら、塩を同様に揉み込む。
- ②しそはみじん切りにしておく。
長葱は青い部分を取り分け、白い部分は、中心部をみじん切りにする。外側は白髪葱にし、水にさらしておく。
きゅうり、レタスはせん切りにする。
- ③鍋に①、長葱(青い部分)、酒、適量の水を入れ、蓋をして火にかける。
- ④蒸気が出てきたら、弱火にし、15～20分蒸す。
火からおろし、そのまま冷めるまで置き余熱で火を通す。
- ⑤鍋から取り出し、薄切りにする。
- ⑥しそソースを作る。しそ、長葱(みじん切)、オリーブ油、レモン汁、酢、鶏がら粉末、水、醤油、胡椒を混ぜる。
- ⑦器にレタス、きゅうりを敷き、鶏肉をのせる。
しそソースをかけ、白髪葱をあしらう。

里芋とえびのとろみ煮(生姜風味)

● 材料(2人分)

里芋	80g
〔冷凍里芋 生里芋〕	4個分 中2個
冷凍えび	大1尾
なす	中1/3本
枝豆	10粒
すだち	少々

だし汁	100ml
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ2/3
塩	ひとつまみ
醤油	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/6
生姜汁	小さじ1/5
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

● 作り方

- ① 生里芋の場合は、皮をむき、一口大に切っておく。
冷凍えびはさっと茹で、解凍し、縦半分に切る。
なすはヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
水にさらし、アクを抜いておく。
枝豆は塩茹でし、さやから取り出しておく。
- ② 鍋に里芋、なす、だし汁を入れ、火にかける。
火が通ってきたら砂糖、みりん、塩、醤油、顆粒だしで調味する。やわらかく煮えたら、えびを加える。
- ③ 生姜汁を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り合わせ、枝豆、いちょう切りにしたすだちを散らす。

皮むきパプリカの即席酢漬け

- 材料(2人分)

パプリカ	赤・黄・橙
	各1/8個
玉葱	1/20個
貝割れ大根	少々

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
みりん	小さじ1
* 醤油	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/10
水	小さじ1

* 廃棄量50%として計算

● 作り方

①パプリカは縦二つに割り、ヘタ、種を取り除き、熱湯で2～4分茹で、冷水に取り、粗熱がとれたら皮をむき、太めのせん切りにする。

玉葱は薄切りにし、水にさらした後、水気を切る。

貝割れ大根は根元を切り落とし、長さ2cmに切る。

②鍋に酢、砂糖、みりん、醤油、顆粒だし、水を入れ、沸騰させる。

③ボールにパプリカ、玉葱を入れ、②をかけ、和える。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

④器に盛り、貝割れ大根をのせる。

中華風生とうもろこしスープ

- 材料(2人分)

とうもろこし	1/3本
水	200ml
玉葱	1/10個
中華あじの素	小さじ2/3
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
胡椒	少々

片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
卵	L玉1/4個
ごま油	小さじ1/2
青葱	適量

● 作り方

- ①とうもろこしは皮をむき、ひげを取る。
包丁で芯から実をこそぎ取る。
玉葱は薄切り、青葱は小口切りにする。
卵は割りほぐしておく。
- ②とうもろこしの実と水をミキサーにかけ、細かく砕く。
- ③鍋に②を入れ、玉葱を加え、火にかける。
中華あじの素、酒、塩、胡椒で調味する。
- ④火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。卵を回し入れ、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、青葱を散らす。

梅ジュースゼリー

- 材料(2人分)

梅ジュース 140ml
(常温)

りんご 1/8個

砂糖 小さじ4

水 大さじ2

粉ゼラチン 2.4g

生クリーム 大さじ1

● 作り方

- ①鍋に水を入れ、粉ゼラチンを振り、ふやかす。
砂糖を入れる。
- ②りんごを5mmの角切りにし、①に入れる。
- ③②を沸騰させないように注意し、混ぜながら加熱する。
粉ゼラチン、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④③に梅ジュースを加え、混ぜる。
器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤生クリームをかける。

* ①～③は電子レンジでも調理が可能。

鍋を耐熱皿に変え、水、粉ゼラチン、砂糖を入れ、ふやかす。
角切りのりんごを加え、電子レンジで加熱し、粉ゼラチンを溶かす。梅ジュースを加え、冷やし固める。