

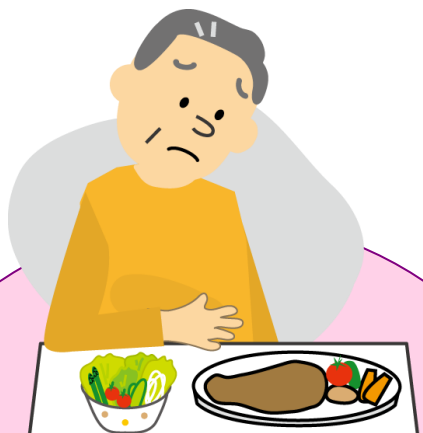
『食欲不振がある方のお食事』

2016年8月24日(水)12:00～14:00

第183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. 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

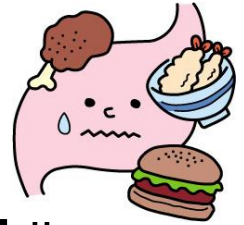
4. 全身状態の不良

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。

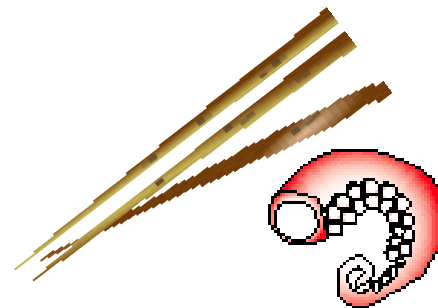
○消化の良い食品例

- 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

○消化の悪い食品例

- 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

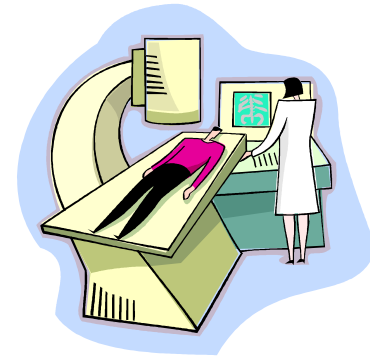
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



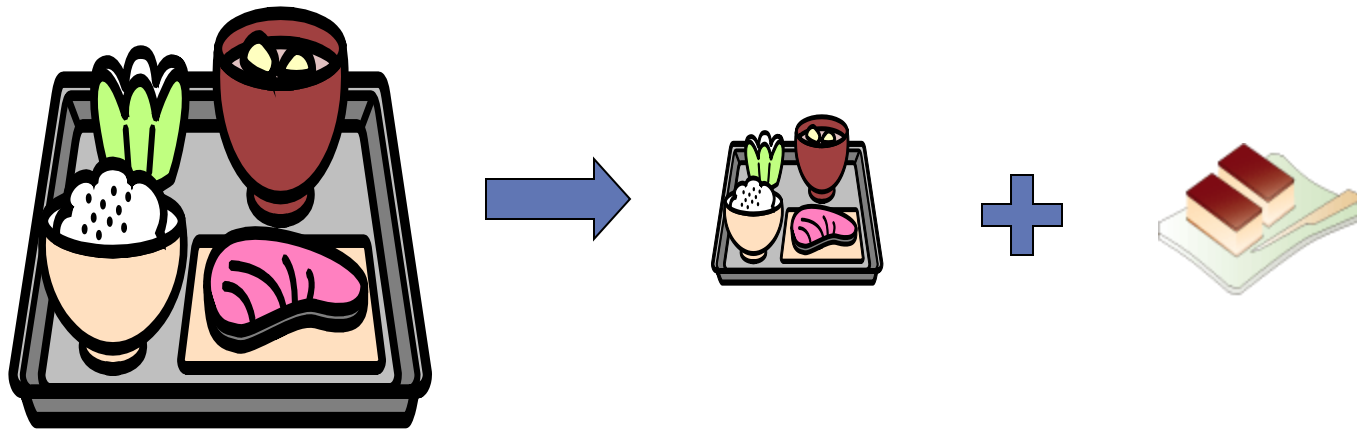
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

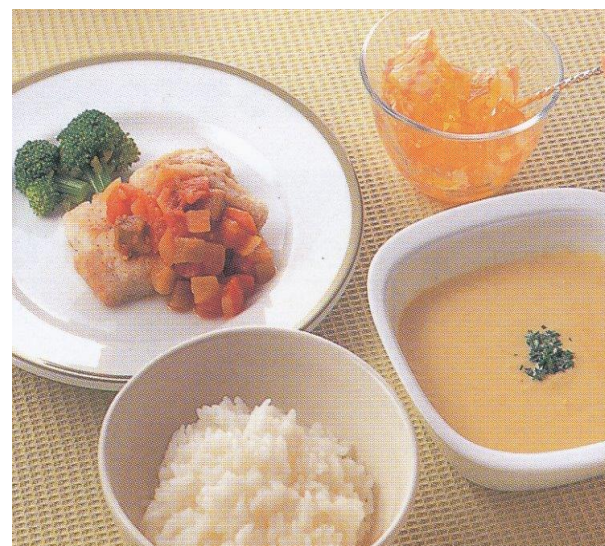
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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)

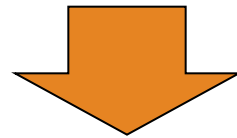
なめらか

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

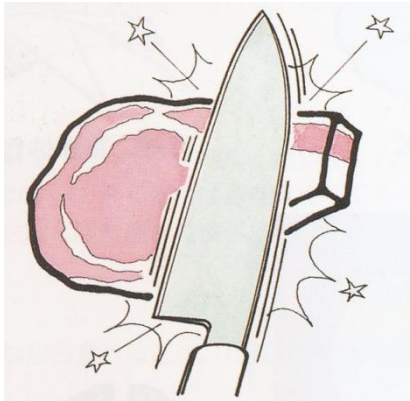
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

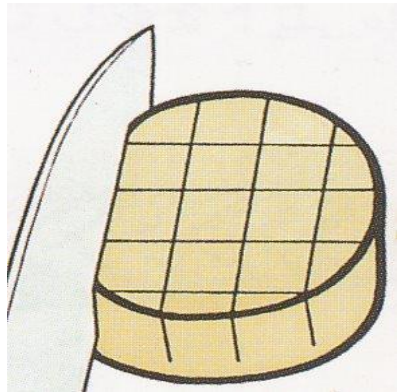
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

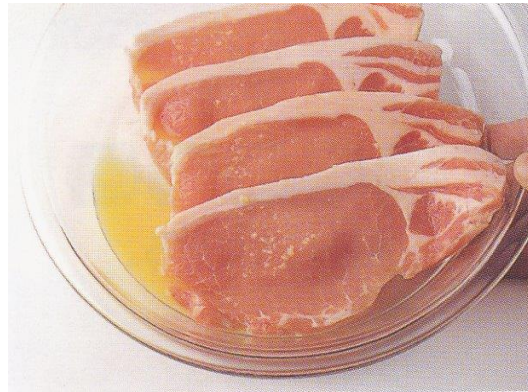
肉をたたく



切れ目を入れる



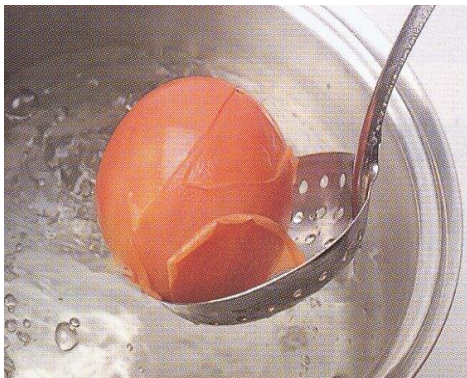
生姜汁に漬ける



よく煮る



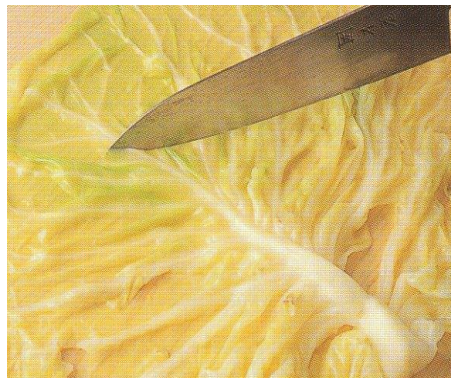
皮をむく



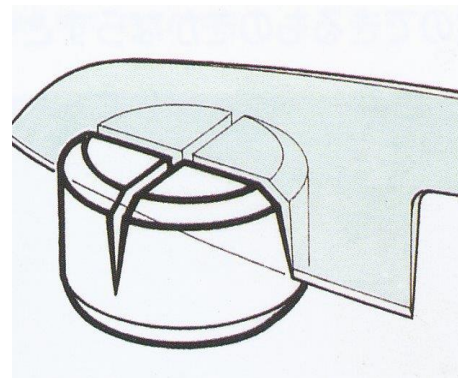
面取りをする



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

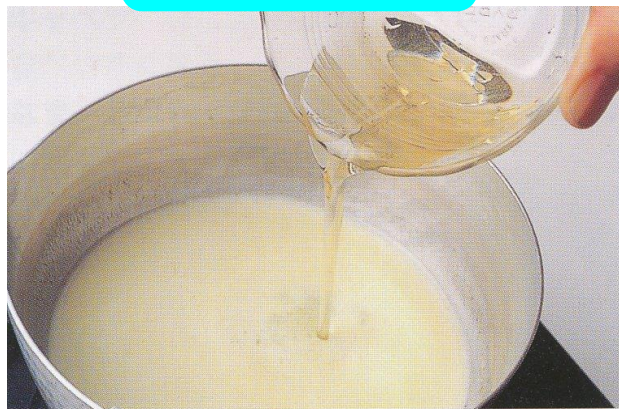
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



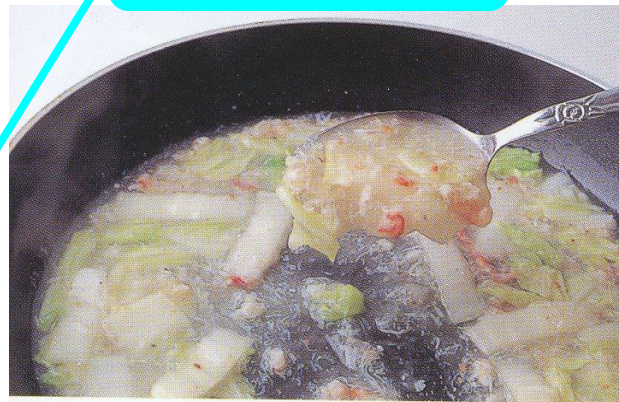
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

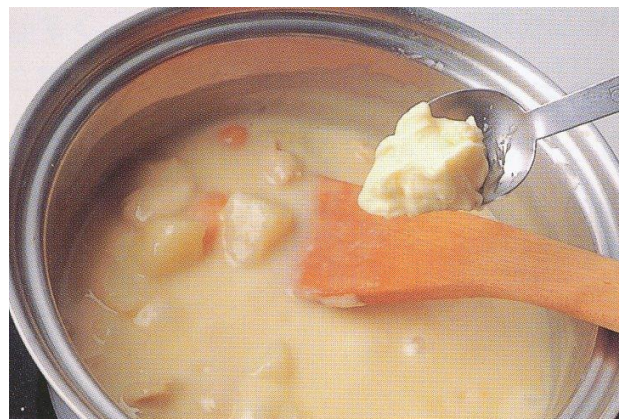
① かたくり粉



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

○通りがよくない



●“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

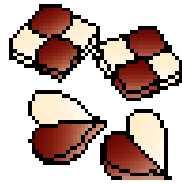
●脱水予防のため、水分補給をこまめにする

スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水

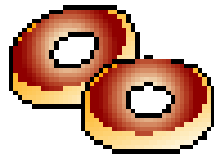


●食事時間にこだわらず自由に摂取する

●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

食欲不振メニュー

- 柑橘酢飯の小盛サラダごはん
(316kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.4g)

お好みの柑橘類を使った爽やか酢飯
シャキシャキ食感+柑橘の風味で食欲UP

- とろっと豆腐のココットグラタン
(94kcal たんぱく質5.8g 食塩相当量0.4g)

食べきりサイズのミニココットグラタン
効率の良いエネルギー&蛋白源の補給

- 時短調理!! 圧力鍋で簡単ミネストローネ
～フランスパン添え
(125kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量1.4g)

圧力鍋の活用で短時間調理可能♪
パン+具たくさんスープは間食にもオススメ

- 梨とすいかのしゅわしゅわゼリー
(61kcal たんぱく質1.1g 食塩相当量0.0g)

のど越し良好!!しゅわしゅわ炭酸ゼリー
水分補給も兼ねた瑞々しいデザート

栄養量 エネルギー596kcal たんぱく質24.5g 食塩相当量3.2g

食欲不振メニュー

梨とすいかのしゅわしゅわゼリー

とろっと豆腐のココットグラタン



柑橘酢飯の小盛サラダごはん

時短調理!!圧力鍋で簡単ミネストローネ〜フランスパン添え

柑橘酢飯の小盛サラダごはん

◆材料(1合分:約3人分)

精白米 1合

すし酢 1合分

ゆずorレモンの皮(おろしたものの)

小さじ1/4

鮭フレーク 50g

温泉卵 S玉3個

サニーレタスやベビーリーフ等

60g程度

トマト 中1/3個

胡瓜 1/3本

マヨネーズ 大さじ1.5

牛乳 小さじ1/2

ゆずorレモン果汁

小さじ1/2

醤油 小さじ1

◆ 作り方

- ① 精白米は、水量を通常より少なめに設定し、硬めに炊飯する。
- ② ①にすし酢、柑橘類の果皮のおろしを加え、切るように混ぜる。
鮭フレークを加え、さっと混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ③ サニーレタス等は一口大にちぎり、よく水気を取っておく。
- ④ 湯剥きしたトマト、胡瓜はサイコロ大に切る。
- ⑤ 容器にマヨネーズ、牛乳、柑橘類の果汁、醤油を入れる。
よく混ぜ合わせ、ビニール袋に入れる。
- ⑥ 器に②のご飯を盛り、③のレタスをしき、④の野菜を添える。
中央に温泉卵を割り落とす。
- ⑦ ⑤のビニール袋の端を切り、⑥にかける。

とろっと豆腐のココットグラタン

◆材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/5丁
鶏挽肉	10g
玉葱	中1/10個
ピーマン	1/4個
バター	小さじ1/4

小麦粉	小さじ2
牛乳	1/4カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/6
ねり胡麻	小さじ1/2
みそ	小さじ1/3
胡椒	適量
チーズ	10g

◆ 作り方

- ①絹ごし豆腐は一口大に切り、よく水気を切っておく。
- ②玉葱、ピーマンはみじん切りにする。
- ③フライパンにバターをしき、火にかける。
温まったら、鶏挽肉、②を加え、しんなりするまで炒める。
- ④③に小麦粉を振り入れ、よく炒める。
- ⑤ボウルに牛乳、コンソメ顆粒、ねり胡麻、みそ、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤を少しずつ入れ、ダマにならない様に混ぜ合わせていく。
焦げないようにとろみがつくまで加熱する。
- ⑦ココット等の耐熱容器に①を入れ、⑥のソースをかける。
チーズをのせ、250℃に予熱したオーブンで5～7分焼く。

時短調理!!圧力鍋で簡単ミネストローネ ～フランスパン添え

◆材料(2人分)

あさり水煮	15g	コンソメ顆粒	小さじ2/3
ミックスビーンズ	10g	塩	小さじ1/10
じゃがいも	小1個	胡椒	適量
人参	1/8本	ローリエ	1枚
玉葱	中1/10個		
茄子	1/4個	乾燥バジル	適量
トマト水煮缶	50g		
白ワイン	小さじ1/2	フランスパンスライス	
水	1カップ		4枚

◆ 作り方

- ①じゃがいも、人参、玉葱は皮を剥き、サイコロ大に切る。
茄子はヘタを取り、サイコロ大に切り、水にさらす。
- ②圧力鍋に①、あさり水煮、ミックスビーンズ、トマト水煮缶、白ワイン、水、コンソメ顆粒、塩、胡椒を入れ、よく混ぜる。
ローリエを入れ蓋をしめる。
- ③火にかけて、沸騰したら中火にし、5～7分加圧し、火を止める。
- ④自然減圧後、蓋を開け、器に盛る。乾燥バジルを振る。
- ⑤フランスパンをスライスし、トースターで焼き、添える。

梨とすいかのしゅわしゅわゼリー

◆材料(2人分)

梨	40g	水	小さじ2
スイカ	40g	はちみつ	小さじ2
サイダー	1/2カップ	粉ゼラチン	小さじ2/3
		あればハーブ	適量

◆ 作り方

- ① 梨は皮を剥き、芯を取り、一口大に切る。
スイカは皮を剥き、種を取り、一口大に切る。
- ② 鍋に水、はちみつ、粉ゼラチンを入れ、火にかける。
焦げないようによく混ぜ、完全に煮溶かす。
- ③ 常温にしたサイダーに②を入れ、炭酸が抜けないように混ぜる。
- ④ 器に①の果物を入れ、③のゼリー液を流し入れ、
冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ あればハーブを添える。