

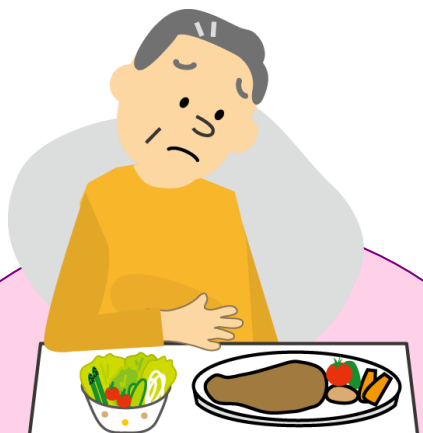
『食欲不振がある方のお食事』

2017年11月8日(水)12:00～14:00

第205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

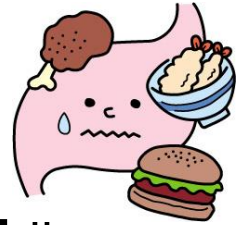
4. 全身状態の不良

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。

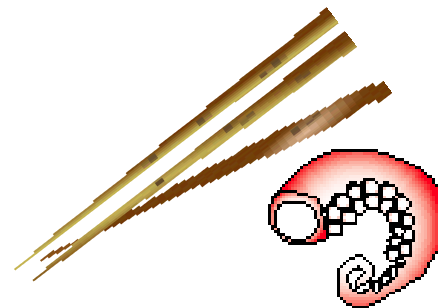
○消化の良い食品例

- 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

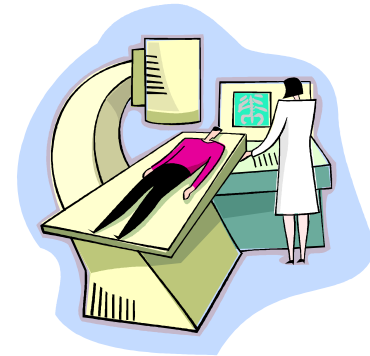
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



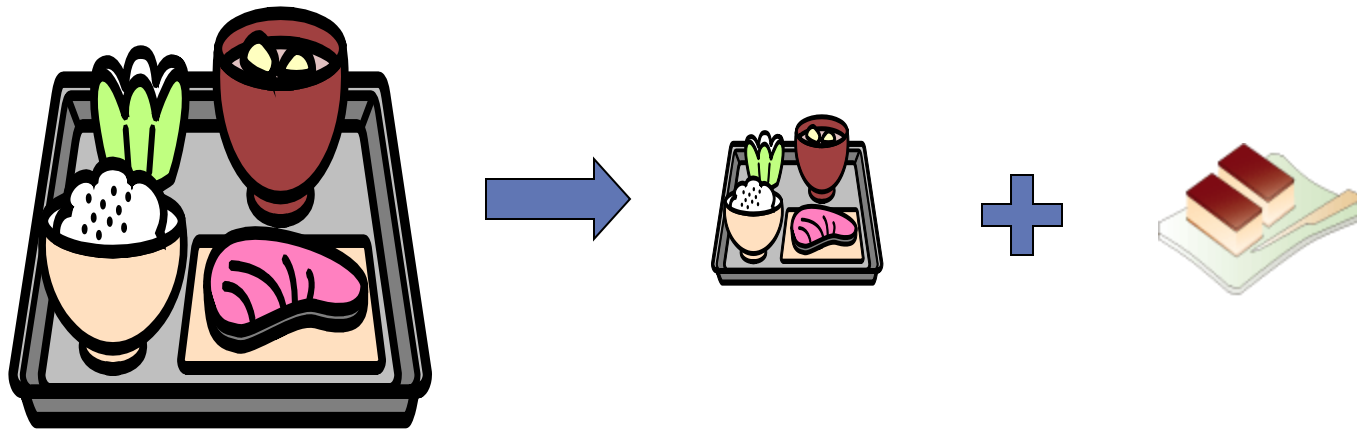
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

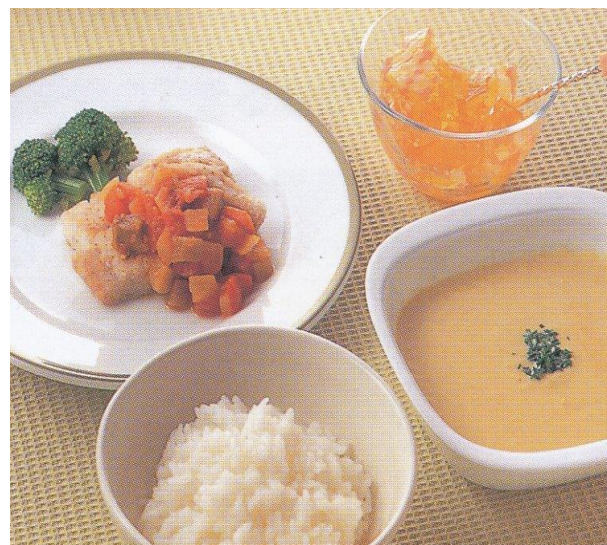
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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)

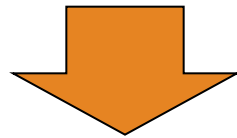
なめらか

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

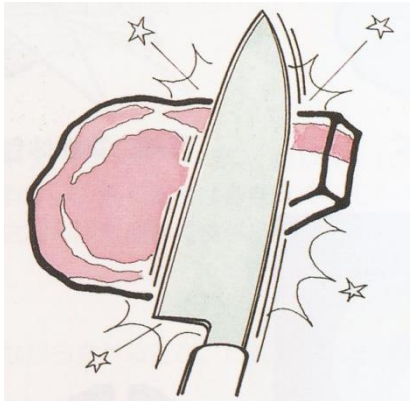
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

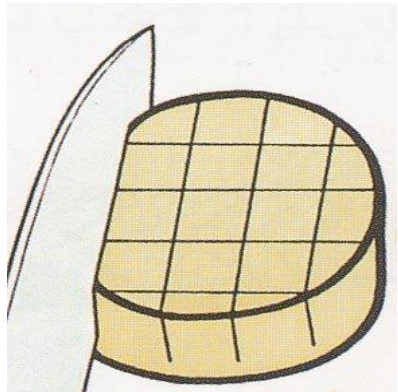
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

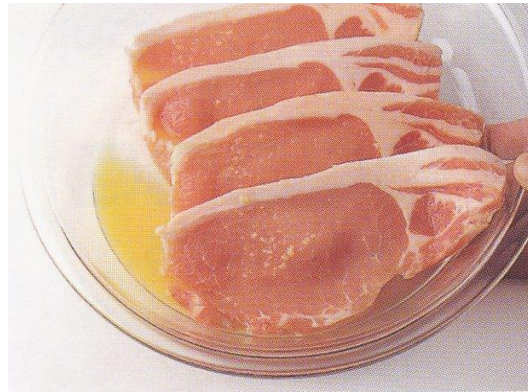
肉をたたく



切れ目を入れる



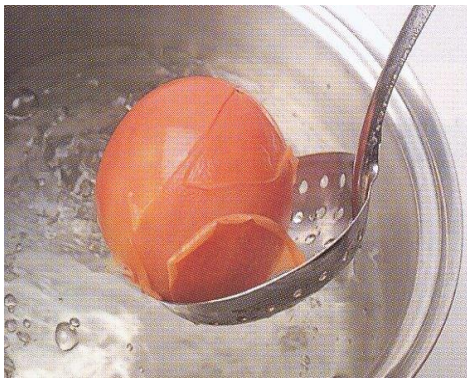
生姜汁に漬ける



よく煮る



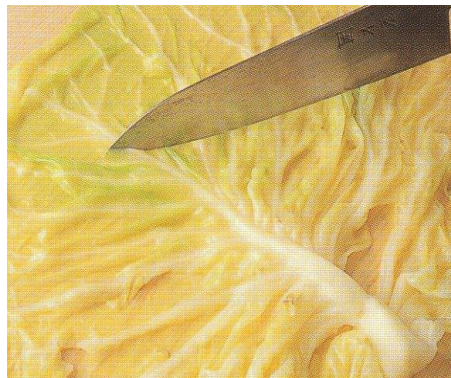
皮をむく



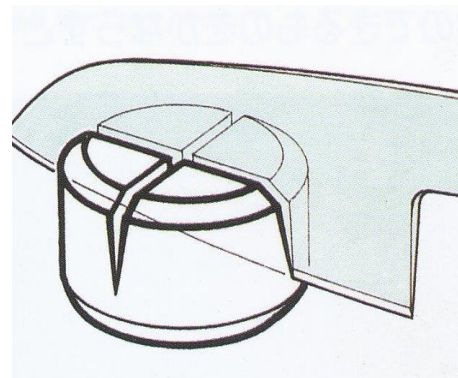
面取りをする



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

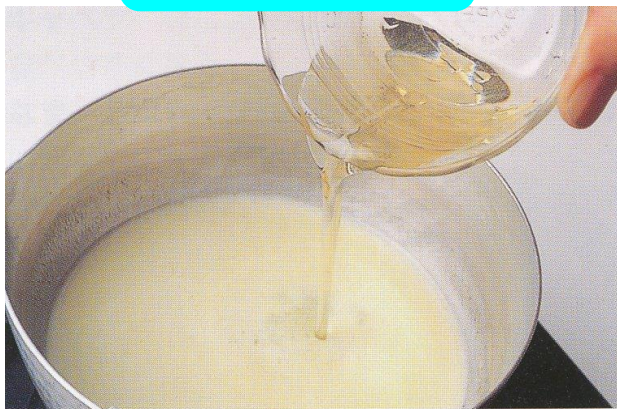
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



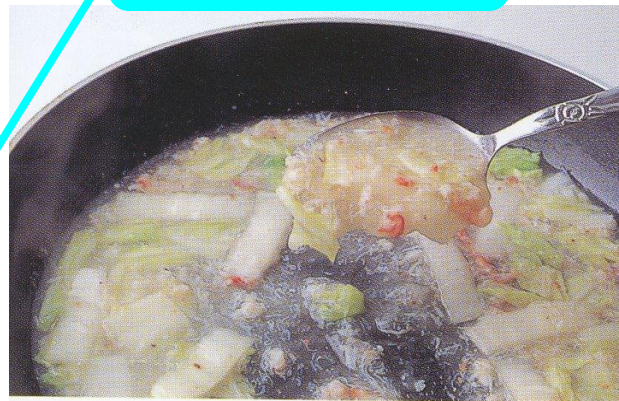
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

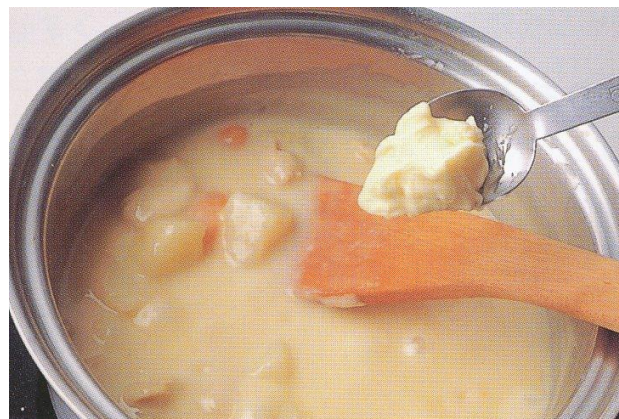
① かたくり粉



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

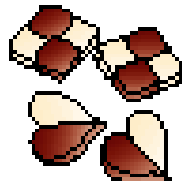
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

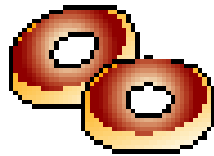
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

● **優しい和風サンラータン麺**
(111kcal たんぱく質5.6g 食塩相当量1.4g)

食欲ないときにさらっと食べられる！
ラー油は体調によってお好みで♪

● **香り豊かな白身魚の昆布酒蒸し**
(93kcal たんぱく質9.6g 食塩相当量0.9g)

市販品の塩昆布使用で簡単味付け
昆布とゆずの香りで食欲増進！！

● **お好み野菜の濃厚みそゴマソース**
(50kcal たんぱく質1.7g 食塩相当量0.5g)

お好きな野菜をスティックにすれば
横になっていても手軽に食べられる

● **炊飯器で簡単もちりケーキ**
(152kcal たんぱく質3.6g 食塩相当量0.4g)

混ぜて入れるだけの簡単なケーキ
一度に作っていつでも食べられる♪

● **ホッとなめらかミルク葛餅風**
(137kcal たんぱく質2.6g 食塩相当量0.1g)

のど越し良好な滑らかミルクもち
お好みジュースで彩り良く作れます

栄養量 エネルギー546kcal たんぱく質23.7g 食塩相当量3.3g

食欲不振メニュー

ホッとなめらかミルク葛餅風

炊飯器で簡単もちりケーキ

お好み野菜の
濃厚みそゴマソース

香り豊かな白身魚の昆布酒蒸し

優しい和風サンラータン麺



優しい和風サンラータン麺

◆材料(2人分)

そうめん(乾麺)	80g
しいたけ	20g
長ねぎ	20g
絹ごし豆腐	30g
トマト	30g

和風だし	300ml
酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵	1/2個
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2



白炒りごま	適量
みずな	10g
お好み(ラー油)	

◆ 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを時間通りに茹でる。
- ②しいたけは軸を取り薄くスライス、長ねぎは5mmの幅に斜めに切る。絹ごし豆腐は1cm角程度のさいの目切りにする。トマトも1cm角程度のさいの目切りにする。
- ③別の鍋に和風だしを沸かし、②のしいたけ、ねぎを入れる。具材に火が通ったら、残りの絹ごし豆腐、トマトを入れてひと煮立ちさせる。
- ④③に酢、醤油、塩、こしょうを入れ味を整える。
- ⑤ボウルに卵を溶き、そこへ水で溶いた片栗粉を混ぜ入れる。これを④にかき混ぜながら入れ、とろみをつける。
- ⑥①のそうめんを器に盛り、⑤をかける。
- ⑦みずなは洗い、3cm程度に切る。⑥にみずなを盛り、白炒りごまをふりかける。お好みでラー油をかけて完成。

香り豊かな白身魚の昆布酒蒸し

◆ 材料(2人分)

白身魚(たら)	2切れ	アスパラガス	1本
こしょう	少々	にんじん	20g
塩昆布	2g	大根	30g
ゆず	1/4個		
サラダ油	小さじ1		
酒	大さじ2		



◆ 作り方

- ① たらは表面を水で洗いペーパーで水分を拭き取る。
両面にこしょうをふり、下味をつける。
- ② アスパラガスは下の硬い部分はピーラーでむく。
1/4程度の長さに切る。
にんじん、大根は5mm幅の輪切りにし、お好みの型でくり抜く。
ゆずは2mm程度の輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①の表面に軽く焼色をつける。
焼色がついたら塩昆布、②のゆずを乗せる。
このときに②のアスパラガス、にんじん、大根も入れる。
- ④ ③に酒を入れて蓋をし、5分程度弱火で酒蒸しにする。
- ⑤ 火が通ったらお皿に盛り完成。

お好み野菜の濃厚みそゴマソース

◆ 材料(2人分)

きゅうり	1/4本	味噌	小さじ1
セロリ	1/4本	練りごま	小さじ1弱
パプリカ(赤)	1/3個	コチュジャン	小さじ1/2
パプリカ(黄)	1/3個	マヨネーズ	小さじ1
		ヨーグルト	小さじ2

◆ 作り方

- ①野菜はスティック上に細く切る。
- ②鍋に湯を沸かし、①のパプリカはさっと茹でる。
その後冷水で冷やす。
- ③ボウルに味噌、練りごま、コチュジャン、マヨネーズ、ヨーグルト
を入れよく混ぜる。
- ④①の野菜と③のソースをそれぞれ器に盛り、完成。

炊飯器で簡単もちりケーキ

◆材料(2人分)

ホットケーキミックス	20g	牛乳	30g
片栗粉	5g	砂糖	小さじ1
卵	1/4個	甘栗	2つ程度
		バター	6g



◆ 作り方

- ①卵はよく溶いておく。
- ②ボウルにホットケーキミックス、片栗粉、①、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③甘栗は殻がついていれば外し、砕いてお好みの大きさにする。
- ④②に③を入れて軽く混ぜる。
- ⑤炊飯釜にバターを塗り、④を流し入れる。
- ⑥通常炊飯スイッチを入れる。(目安30分)
- ⑦切り分けてお皿に盛り完成。

ホツとなめらかミルク葛餅風

◆材料(2人分)

A	牛乳	1/4カップ	B	牛乳	大さじ2
	片栗粉	小さじ1弱		オレンジジュース	大さじ1.5
	砂糖	小さじ2		片栗粉	小さじ1弱
			砂糖	小さじ2	
			茹で小豆缶	大さじ1	
			お好みの果物缶	適量	



◆ 作り方

- ①鍋にAの牛乳、片栗粉、砂糖を入れ弱火にかけるながら混ぜ続ける。
- ②鍋に湯を沸かし、ボウルに移す。
- ③①がふっくらと粘りが出てきたら、火を止める。
スプーンで一口大に取り、②に入れる。その後さっと取り出す。
- ④Bも同様①～③の行程を行う。
- ⑤①、④を器に盛り、茹であずき缶、果物缶を添えて完成。