

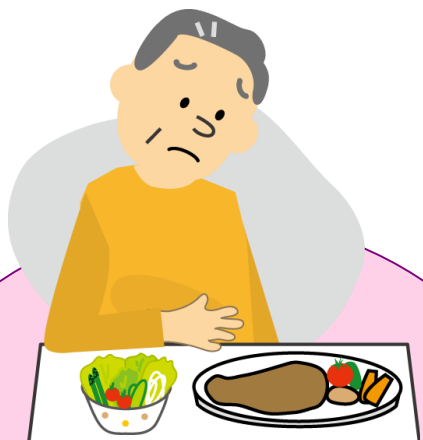
# 『食欲不振がある方のお食事』

2018年3月28日(水)12:00～14:00

第212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

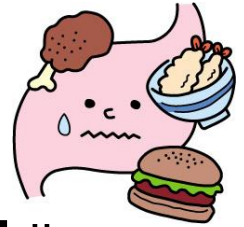
## 4. 全身状態の不良

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。

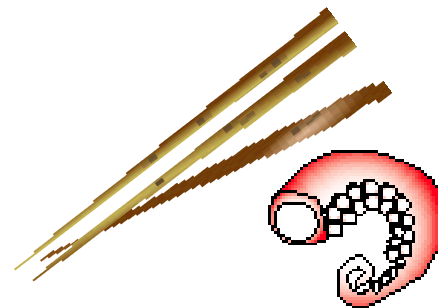
# ○消化の良い食品例

- 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

<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)
<b>その他</b>	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



<b>固い</b>	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
<b>脂質が多い</b>	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

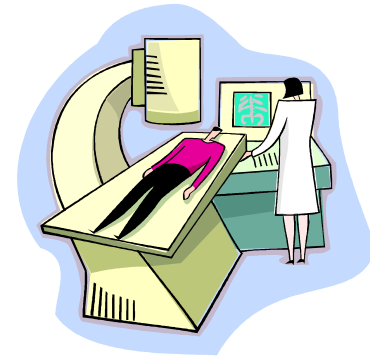
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<b>刺激が強過ぎる</b>	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



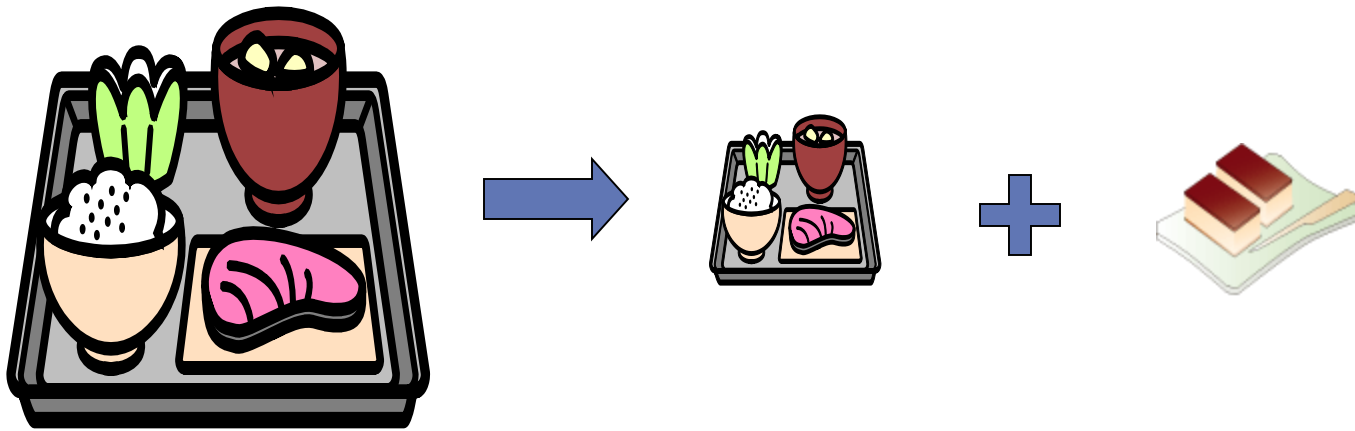
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

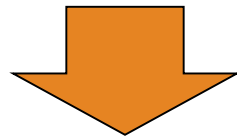
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

## 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

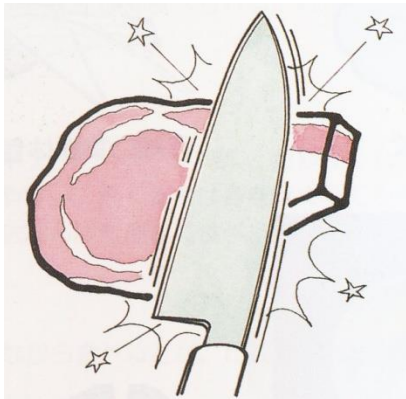
半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

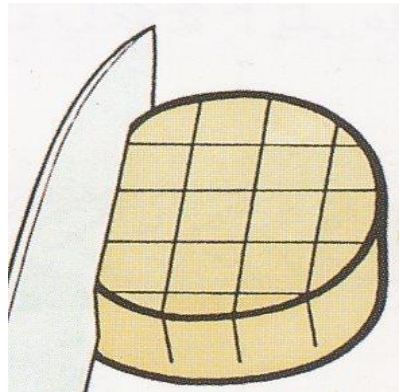


# 下ごしらえの工夫

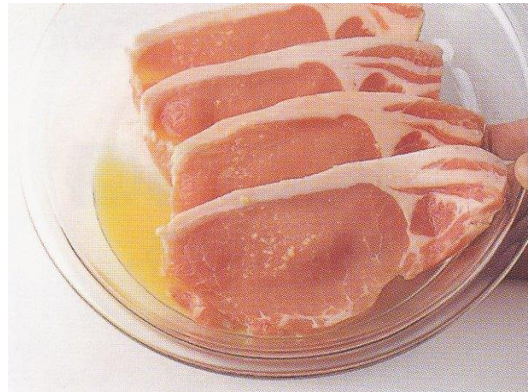
肉をたたく



切れ目を入れる



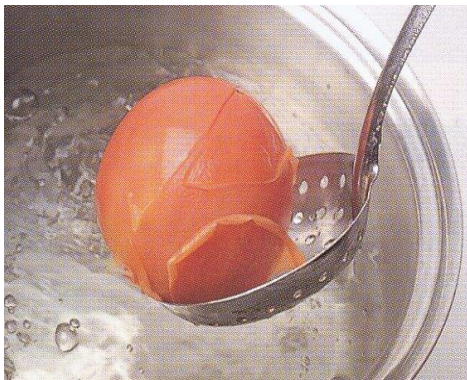
生姜汁に漬ける



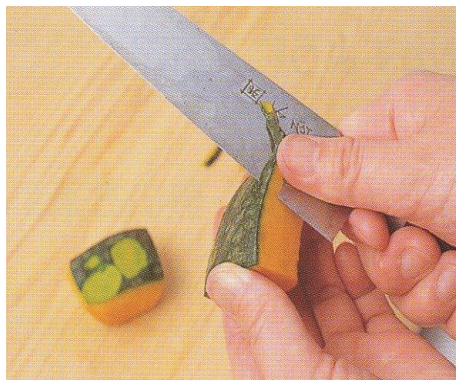
よく煮る



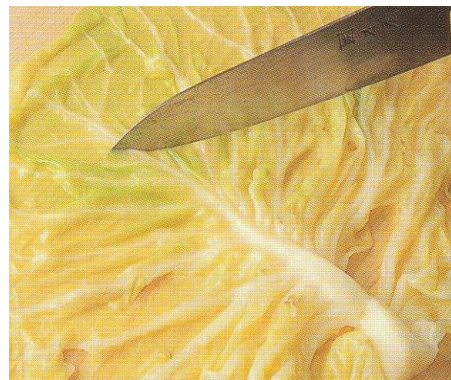
皮をむく



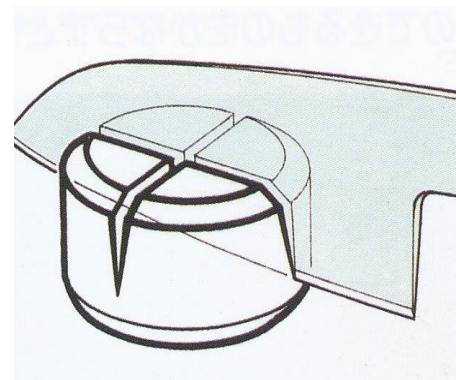
面取りをする



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”

<b>とろみ付け</b>	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤
<b>ゼリー状</b>	ゼリー(寒天、ゼラチン) 寒天寄せ 豆腐



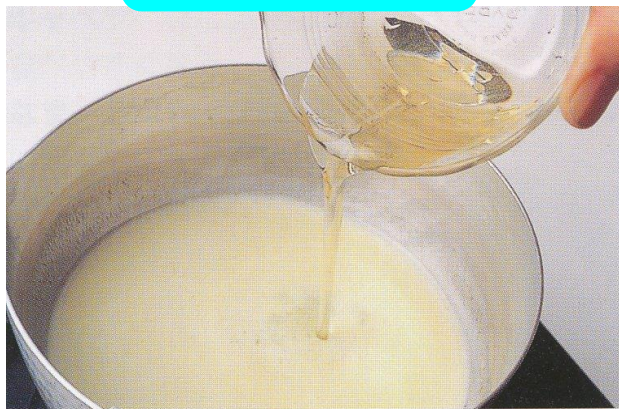
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



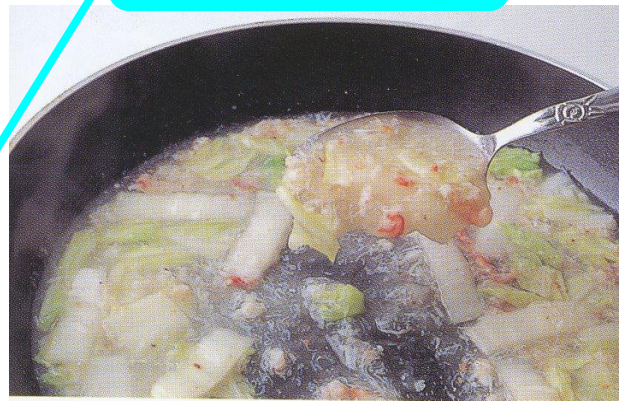
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

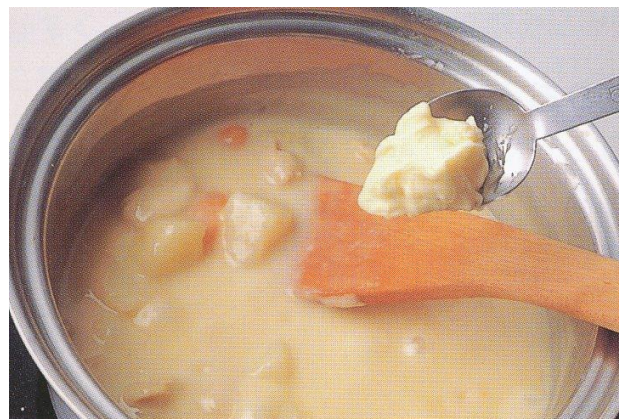
① かたくり粉



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

## 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

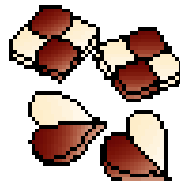
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

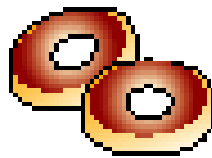
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



# 食欲不振メニュー

● **ねばねばとろ～ん温うどん**  
(140kcal たんぱく質4.2g 食塩相当量1.4g)

オクラ、山芋、とろろ昆布でのど越し○  
温でも冷でも美味しく食べられる！

● **焼サバのカレー南蛮漬け**  
(215kcal たんぱく質11.1g 食塩相当量0.5g)

カレーの風味を効かせた南蛮漬け  
お肉にもお魚にも相性バッチリ

● **崩し豆腐の変わりサラダ**  
(53kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.6g)

梅と大葉を使ったさっぱり仕上げ  
菜の花を使った春らしいサラダ♪

● **ミニパン～ベーコンマヨ～**  
(139kcal たんぱく質4.3g 食塩相当量0.5g)

マヨネーズやチーズでカロリーアップ  
した間食として取り置ける1品！

● **ミニパン～さわやかオレンジ～**  
(108kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.3g)

オレンジジュースでさわやかに  
混ぜて焼くだけの簡単調理！

栄養量 エネルギー655kcal たんぱく質25.6g 食塩相当量3.3g





焼サバのカレー南蛮漬け



ねばねばとろ〜ん  
とろ〜ん  
ねばねばとろ〜温うどん

ミニパン〜ベーコンマヨ〜  
ミニパン〜さわやかオレンジ〜



# ねばねばとろ～温うどん

## ◆ 材料(2人分)

うどん(乾燥)	1.5玉弱(160g)	かつおぶし	ひとつまみ
長いも	30g	みょうが	10g(1/2個)
オクラ	30g(2本)	白いりごま	ひとつまみ
とろろ昆布	2g		
出汁	1.5カップ強		
めんつゆ	½カップ弱		
(3倍濃縮)			



## ◆ 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら乾燥のうどんを茹でる。  
(時間は袋の時間通りに茹でる)  
茹で上がったらずるに空け、冷水でしめる。
- ②長いものは皮をむき、おろし器ですりおろす。みょうがは外側の皮を剥き、残りを千切りにする。
- ③オクラを水洗いし、鍋に湯を沸かして茹でる。茹でたら水にさらして冷やし、3mm程度の厚さに切る。
- ④鍋に出汁を沸かし、そこへめんつゆを入れ火にかける。
- ⑤沸いたら器に①のうどんと④を入れる。上から②、③、とろろ昆布を乗せ、かつおぶし、白いりごまを飾り完成。



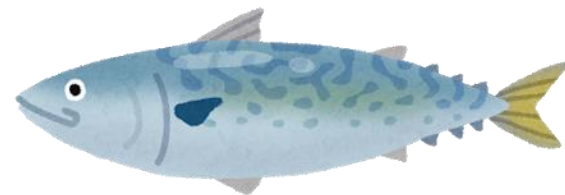
# 焼サバのカレー南蛮漬け

## ◆ 材料(2人分)

サバ	100g
酒	適量
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
トマト	40g
玉ねぎ	20g
パプリカ(赤)	10g
パプリカ(黄)	10g
サニーレタス	40g(2~3枚)

## <調味液>

砂糖	12g
塩	ひとつまみ (0.6g)
酢	20g
カレー粉	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1/2



## ◆ 作り方

- ① バット等にサバと酒を入れ、10分程度おいて臭みを取る。
- ② ①の水分をペーパーで拭き、1cmの厚さに削ぎ切りにする。
- ③ ②のサバの表面に片栗粉をまぶし、余計な粉を落とす。  
フライパンにサラダ油をひき、焼色がつくまで焼く。  
(目安はこんがりとした狐色になるまで)
- ④ トマトは1cm角程度に切る。玉ねぎ、パプリカ赤・黄は3cmの長さで千切りにする。サニーレタスは一口大にちぎっておく。
- ⑤ ボウルに砂糖、塩、酢、カレー粉、オリーブオイルを入れよく混ぜる。混ぜたら③のサバと④(サニーレタス以外)の野菜を漬け10分程度冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ お皿に④のサニーレタスを敷き、その上から⑤を盛り付けて完成。

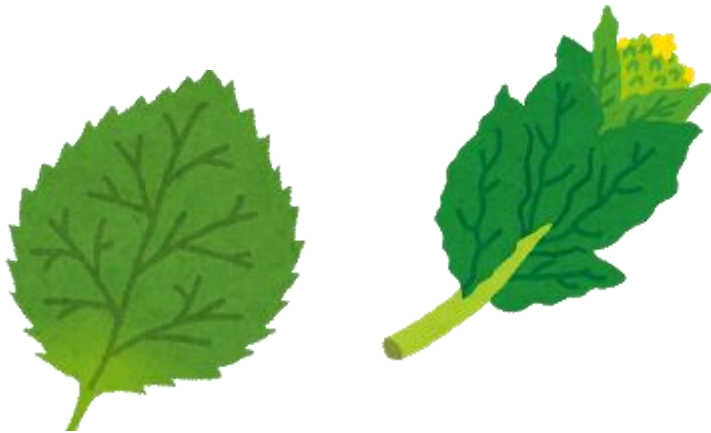
# 崩し豆腐の変わりサラダ

## ◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐	60g
大根	40g
人参	20g
きゅうり	30g
菜の花	30g
塩	少々

大葉	1枚
梅干	1個
出汁	20g
味噌	6g
はちみつ	4g
白すりごま	小さじ1/2

刻みのり 適量



## ◆ 作り方

- ①絹ごし豆腐は水気を切って、手で一口大にちぎる。
- ②大根、人参は皮をむき、3cm程度の千切りにする。きゅうりも同様に3cm程度の千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、菜の花を塩茹でする。茹ったらザルに空け冷水で冷ます。冷めたら3cm程度の長さに切る。
- ④ボウルに②、③を入れ軽く和えておく。
- ⑤大葉はみじん切り、梅干は種を除いてみじん切りにする。
- ⑥容器に⑤、出汁、味噌、はちみつ、白すりごまを入れてよく混ぜる。
- ⑦お皿に④の野菜を盛り、上に①の豆腐を乗せる。  
上から⑥をかけて、刻みのりを上に飾り完成。

# ミニパン～ベーコンマヨ～

## ◆材料(2人分)

ホットケーキミックス

40g

牛乳

大さじ2

卵

1/2個

ほうれん草

10g

ベーコン

1/4枚

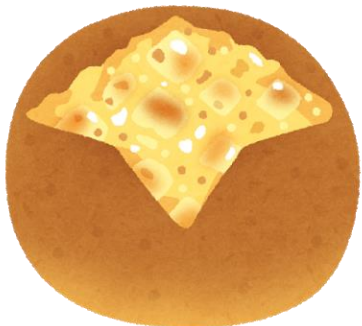
こしょう

少々

マヨネーズ

4g

★マフィンカップ等2個



## ◆作り方

- ①卵はあらかじめよく溶いておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスを入れ、その後に牛乳、①の卵液を入れよく混ぜる。(粉っぽくなるまで)
- ③②がよく混ざったら、マフィンカップ等に入れる。
- ④鍋に湯を沸かし、ほうれん草を塩茹でする。茹ったら冷水で冷まし、2cmの長さに切る。
- ⑤ベーコンは1cm幅でほうれん草と同じく2cmの長さに切る。
- ⑥ボウルに④、⑤マヨネーズ、こしょうを入れあえる。
- ⑦③の上から⑥を乗せる。
- ⑧オーブンを180°Cに予熱し、⑧を15分焼いて完成。

# ミニパン～さわやかオレンジ～



## ◆材料(2人分)

ホットケーキミックス

40g

牛乳

大さじ1弱

卵

1/2個

100%オレンジジュース

大さじ1弱

みかん缶詰

4つ程度

はちみつ

6g

★マフィンカップ等2個

## ◆作り方

- ①卵はあらかじめよく溶いておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスを入れ、その後に牛乳、①の卵液、オレンジジュース、みかん、はちみつを入れよく混ぜる。  
(粉っぽくなくなるまで)
- ③②をよく混ぜて混ぜたらマフィンカップ等に入れる。
- ④オーブンを180℃に予熱し、③を15分焼いて完成。

