

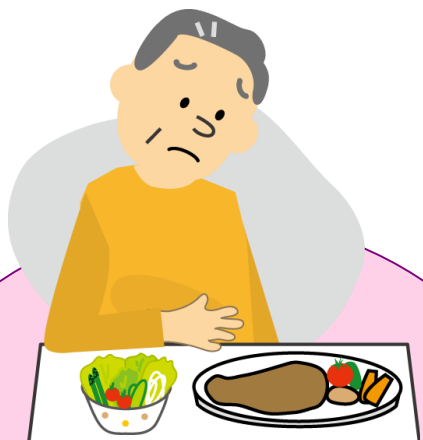
『食欲不振がある方のお食事』

2019年9月3日(火)12:00～14:00

第240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

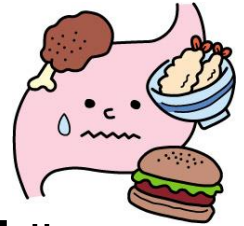
4. 全身状態の不良

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。

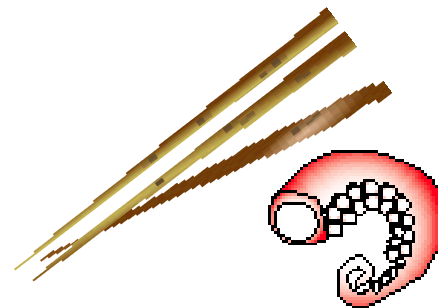
○消化の良い食品例

- 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



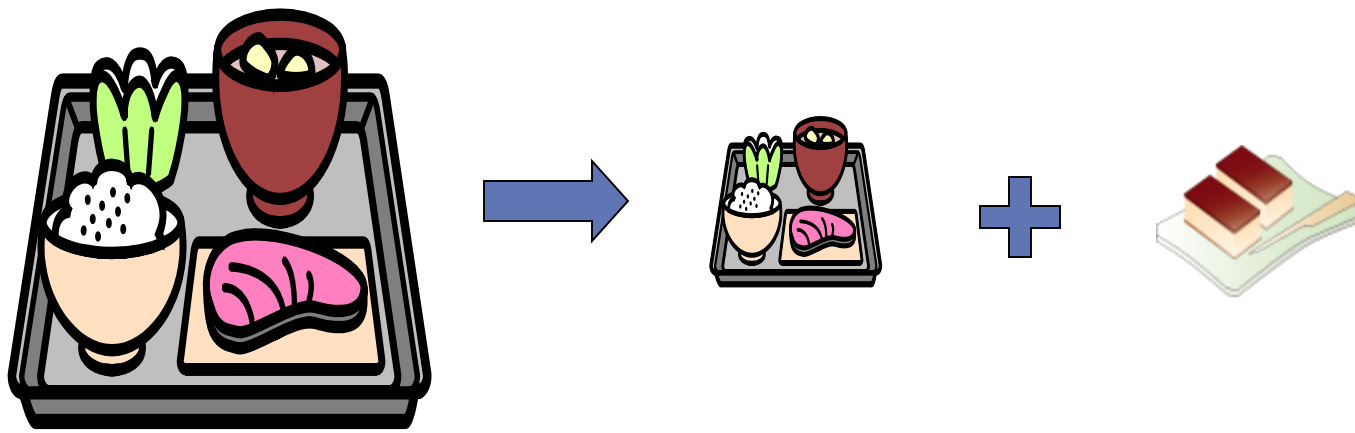
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

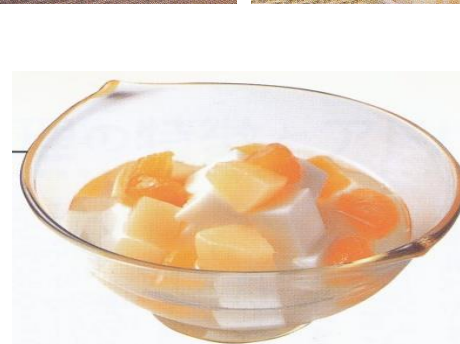
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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

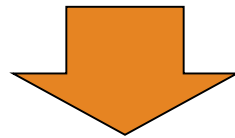
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

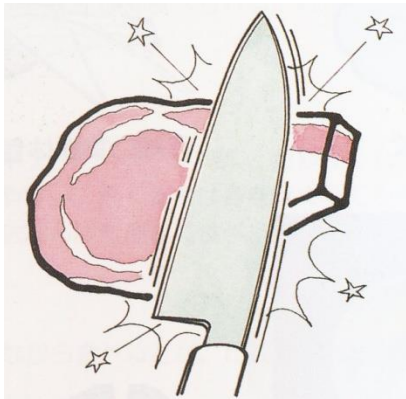
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

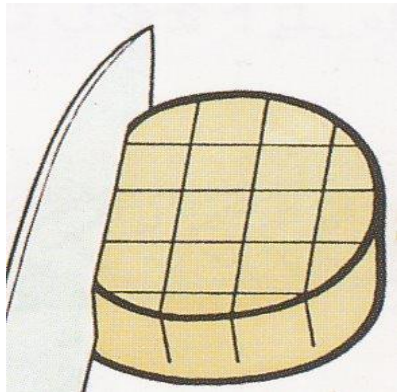
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

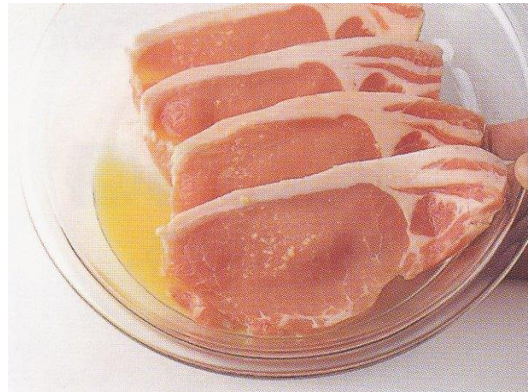
肉をたたく



切れ目を入れる



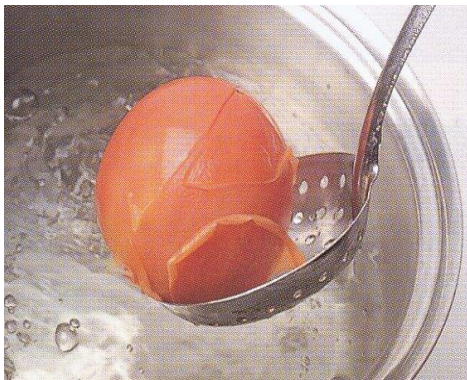
生姜汁に漬ける



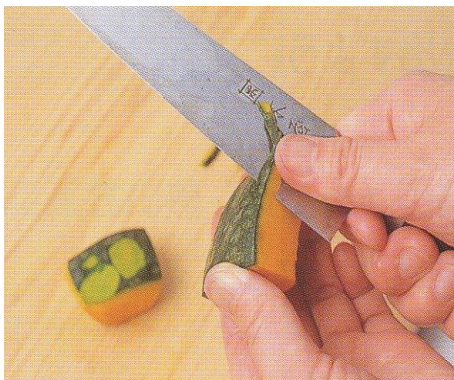
よく煮る



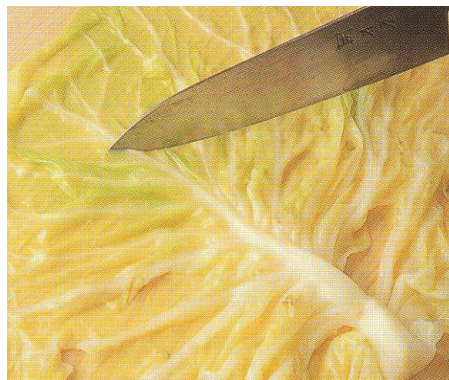
皮をむく



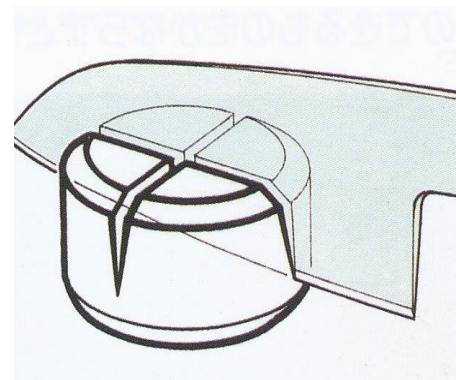
面取りをする



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

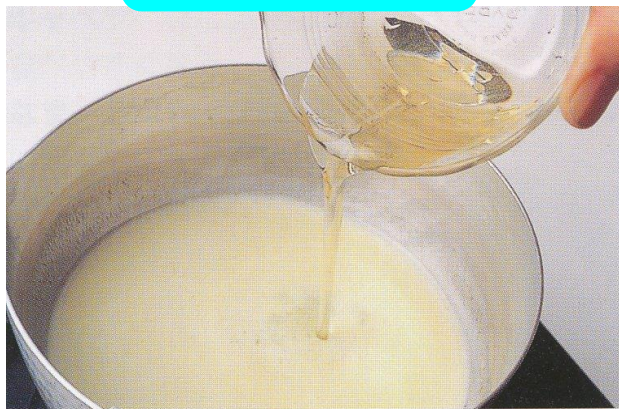
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



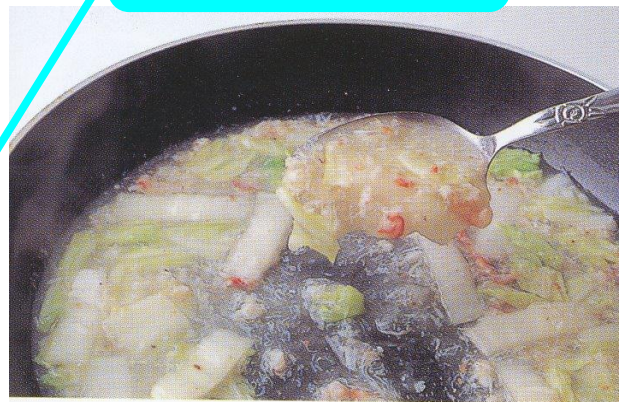
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

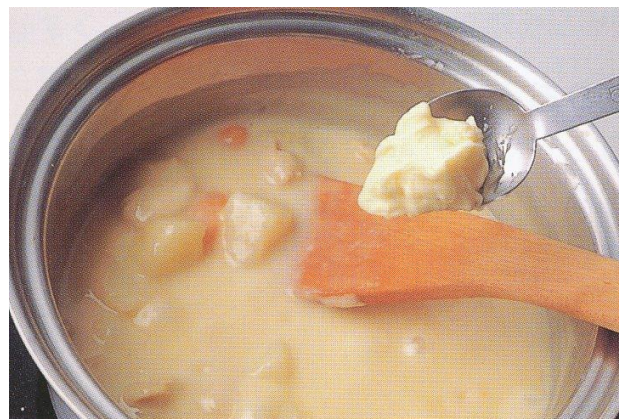
① かたくり粉



例：白菜のカニあんかけ

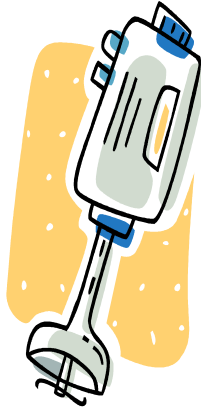
⑤ とろみ剤

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

ミキサー

やわらか調理済み食品



煮ごり



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

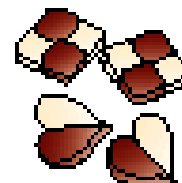
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

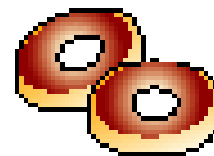
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

● さっぱりジャージャー麺
(326kcal たんぱく質16.3g 食塩相当量1.1g)

酢と大葉でさっぱりジャージャー麺♪
肉みそはご飯との相性もバッチリ！

● とろとろズッキーニのカレースープ
(10kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量1.0g)

カレー粉の風味で食欲増進！
ズッキーニがとろッと口当たり良好♪

● 豆腐のレモン炒め
(47kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.6g)

やわらか食材で食べやすい一品♪
レモンを加えて仕上がりがすっきり！

● かぼちゃのピーナッツバター煮
(78kcal たんぱく質1.9g 食塩相当量0.4g)

ピーナッツバターでエネルギーUP
まとめて作って取り置きしてもOK

● 食べるミルクセーキ風
(149kcal たんぱく質4.0g 食塩相当量0.3g)

ひんやり滑らかで食べやすい♪
火を使わず身近な食材でアレンジ！

栄養量 エネルギー610kcal たんぱく質25.7g 食塩相当量3.4g

食欲不振メニュー

かぼちゃのピーナツバター煮



豆腐のレモン炒め



とろとろズッキーニの
カレースープ

食べるミルクセーキ風



さっぱりジャージャー麺



さっぱりジャージャー麺

◆材料(2人分)

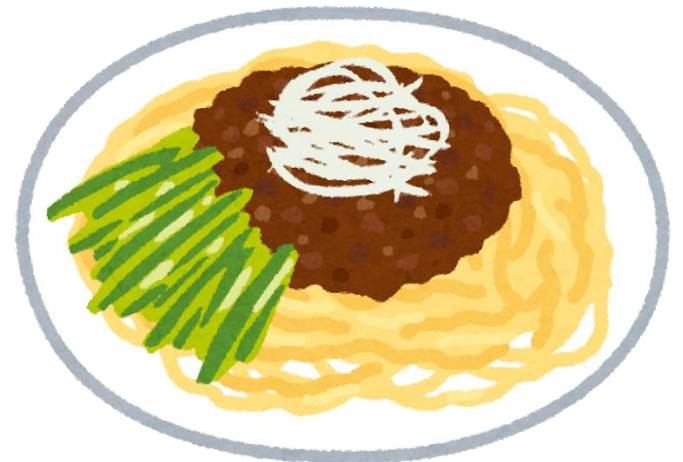
中華麺(生)	120g
合挽肉	100g
生姜	1片
大葉	1枚
きゅうり	1/5本

☆	みそ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	焼肉のタレ	小さじ1/2
	穀物酢	大さじ1
	トマト	中1/2個



◆作り方

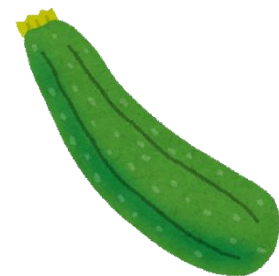
- ① 中華麺は表示時間通り茹で、冷水でしめる。
- ② 生姜、大葉、きゅうりは粗みじん切りにする。
- ③ トマトは1cm角の角切りにする。
- ④ ☆の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンで合挽肉を炒める。
火が通ってきたら④を入れる。
均一に混ぜたら②を入れてサッと炒めて火を止める。
- ⑥ 器に①を盛り付ける。さらに⑤をかけ③をのせて完成。



とろとろズッキーニのカレースープ

◆ 材料(2人分)

ズッキーニ	1/3本	鳥がら顆粒	小さじ1と1/3
キャベツ	中葉1/2枚	カレー粉	少々
		水	240ml
		パセリ(みじん切り)	適量



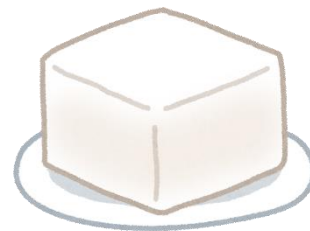
◆ 作り方

- ① ズッキーニは5mm幅のいちよう切りにする。
キャベツは5mm幅、2cm長さの短冊切りにする。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、①を入れる。
- ③ 材料に火が通ったら火を止め、鳥がら顆粒、カレー粉を加える。
器に注ぎ、パセリ(みじん切り)を飾って完成。

豆腐のレモン炒め

◆ 材料(2人分)

絹ごし豆腐	1/3丁	塩	少々
玉ねぎ	40g	オリーブオイル	小さじ1/2
レモン	1/4個		



◆ 作り方

- ① 絹ごし豆腐は2cm角の角切りにする。
玉ねぎは3cm長さ、3mm幅のスライスにする。
- ② レモンは2mm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き、①の玉ねぎを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら①の豆腐と塩を加えて炒める。
- ④ 豆腐から水が出てきたら弱火にする。
②をのせて蓋をし、30秒程度蒸し焼きにする。
- ⑤ レモンも一緒に器に盛り付けて完成。

かぼちゃのピーナッツバター煮

◆材料(2人分)

かぼちゃ	100g
水	1/2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
ピーナッツバター	小さじ2



◆作り方

- ① かぼちゃは所々皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に①と水、砂糖を入れ、中火で加熱する。
(かぼちゃは皮目を下にして、重ならないように並べる)
- ④ ふつふつしてきたら、しょうゆとピーナッツバターを加える。
落とし蓋をして弱火でさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃが軟らかくなったら火を止め、器に盛り付けて完成。

食べるミルクセーキ風

◆材料(2人分)

食パン 6枚切り1/2枚

バニラアイス 60g

牛乳 1/2カップ

イチゴジャム 小さじ1

飾り(ミント、アーモンドスライス等) 適量



◆作り方

- ① 深めの器に食パンを一口大にちぎって入れる。
- ② ①にバニラアイス、牛乳を入れる。
- ③ イチゴジャムをのせ、ミントなどを飾って完成。
アイスが溶け出したら食べごろ♪