

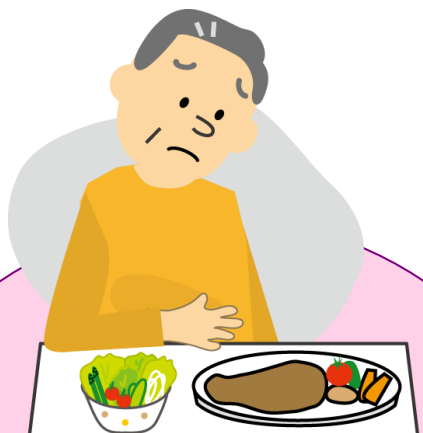
『食欲不振がある方のお食事』

2014年 2月13日(木)10:30～12:30

第125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

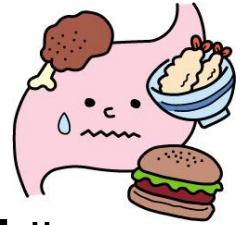
4. 全身状態の不良

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ょう。

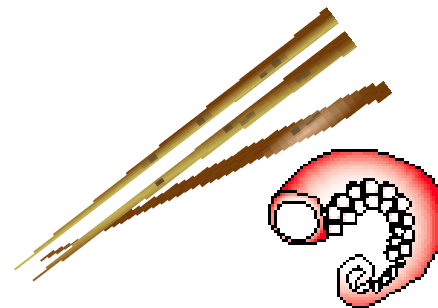
○消化の良い食品

- 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



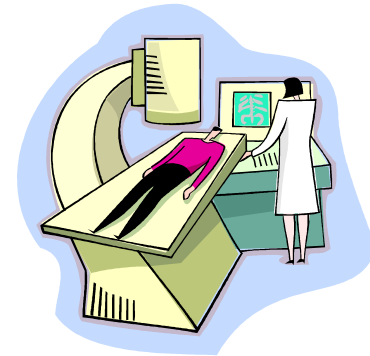
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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

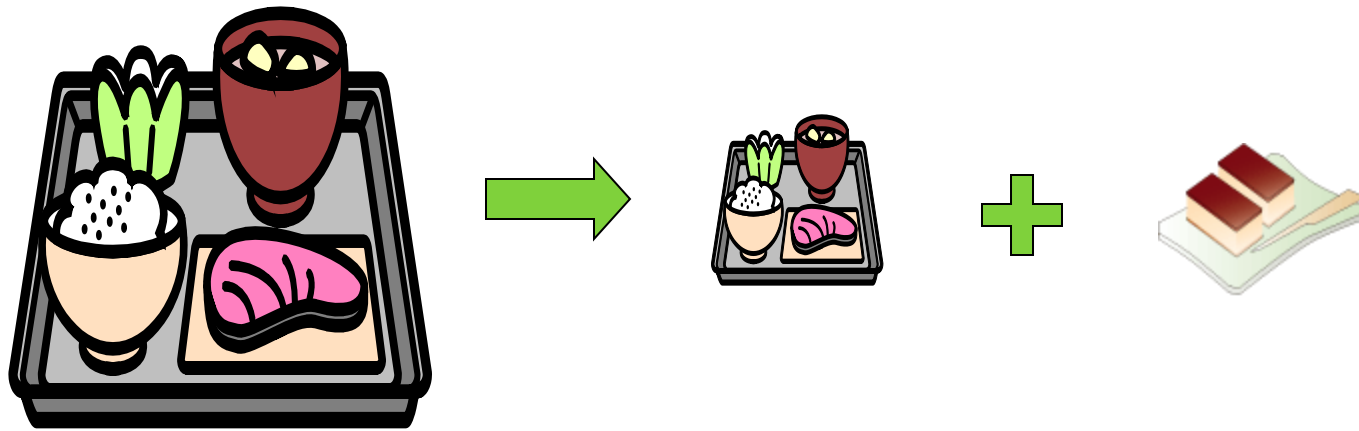
○吐き気・嘔吐

- 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

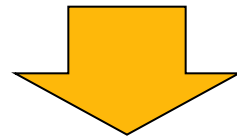
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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) 柑橘果汁 (レモン 柚子) 酒 類 (日本酒 ワイン)	香辛料 (カレー粉 胡椒) 種実類 (ごま ピーナッツ) 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

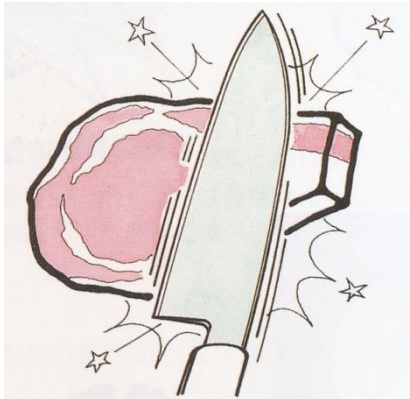
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

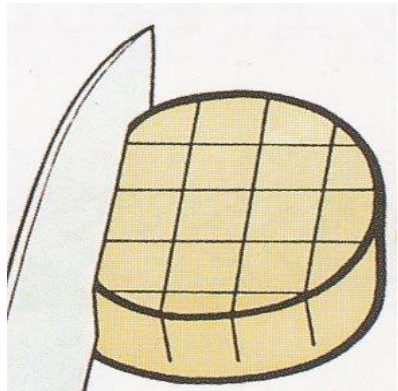
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

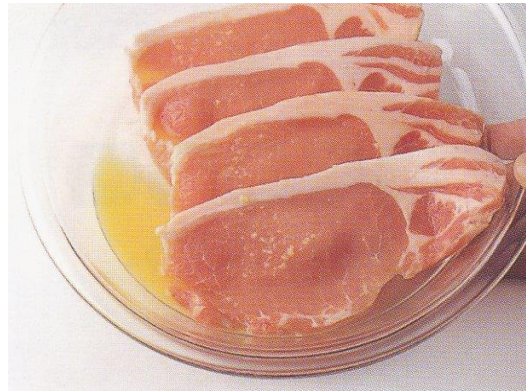
肉をたたく



切れ目を入れる



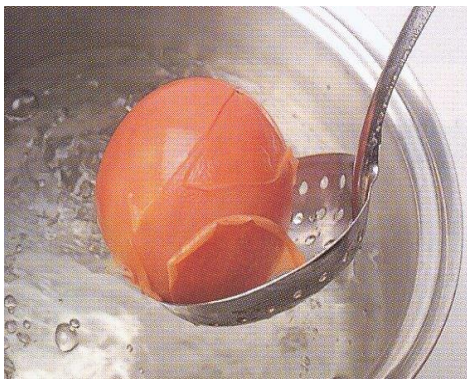
生姜汁に漬ける



よく煮る



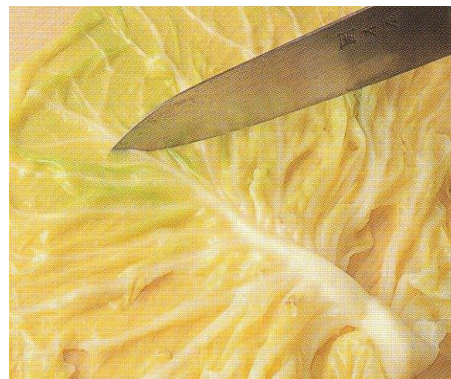
皮をむく



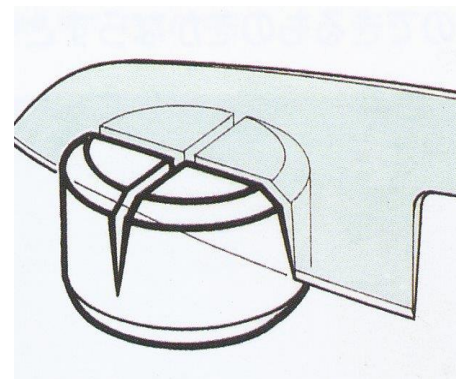
面取りをする



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

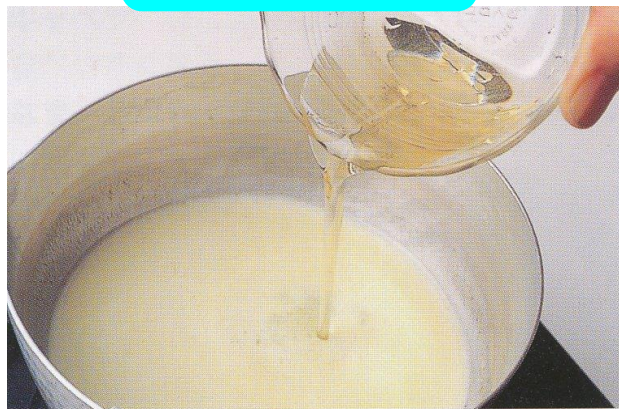
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



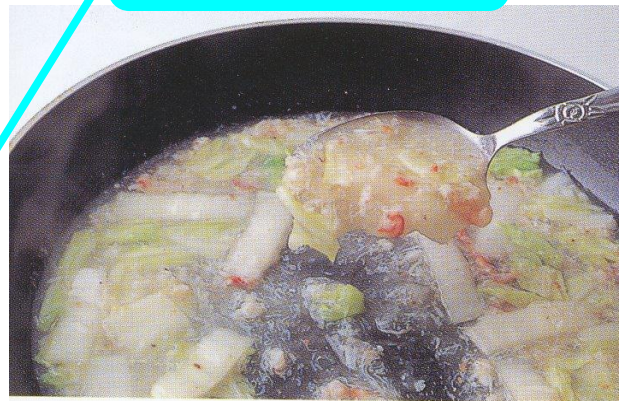
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

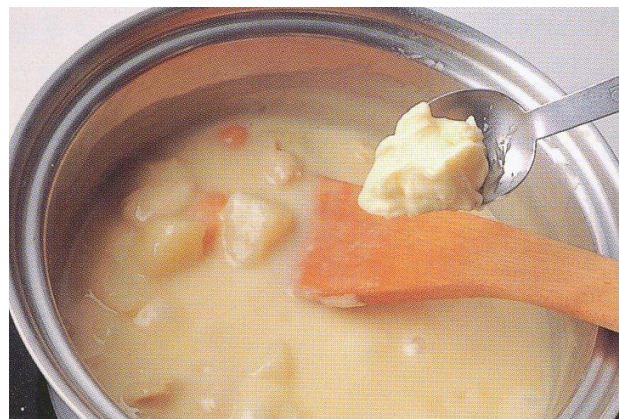
① かたくり粉



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

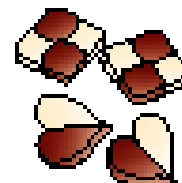
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

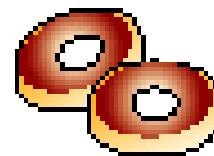
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



メニュー

- 分食OK！ 変わりミニおにぎり
(183kcal たんぱく質4.4g 食塩相当量0.6g)

ラップで包み衛生的に分食できる
風味、色味の楽しい変わりミニおにぎり

- 生姜風味のあっさり鶏炒め煮
(200kcal たんぱく質14.9g 食塩相当量1.2g)

なめらかな口当たりの肉・野菜料理
冷めても美味、生姜風味あっさり炒め煮

- レンジで簡単 さっぱり春雨サラダ
(41kcal たんぱく質1.0g 食塩相当量0.4g)

鍋要らず、レンジで一度に調理可能
さっぱり味のつるっと簡単春雨サラダ

- お麩入りあっさり和風シチュー
(94kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量1.1g)

肉 → 麩であっさり、さらさらシチュー
みその「コク」「香り」を加えた和風味

- チョコレート白玉いちご添え
(88kcal たんぱく質1.6g 食塩相当量0.0)

チョコレート使用の少量高カロリーデザート
白玉に混ぜ、食べやすい口当たりに

栄養量

エネルギー606kcal

たんぱく質 25.3g

食塩相当量 3.3g

生姜風味のあっさり鶏炒め煮

チョコレート白玉いちご添え



分食OK！ 変わりミニおにぎり レンジで簡単 さっぱり春雨サラダ お麩入りあっさり和風シチュー

分食OK！ 変わりミニおにぎり

◆ 材料 (2人分:ミニおにぎり4個)

ご飯	200g
塩	適量

<梅いんげん>

梅干し	中1個
-----	-----

いんげん	1本
------	----

茹で塩	適量
-----	----

<チーズおかか>

プロセスチーズ	1個
---------	----

かつお節	1/3パック
------	--------

◆作り方

- ①梅干しは種を除き、果肉を粗みじんに切る。
- ②いんげんは塩茹でし、小口切りにする。
- ③プロセスチーズは小さい角切りにする。
- ④ご飯を2つに分け、片方に梅干し、いんげん、もう片方にプロセスチーズ、かつお節を混ぜる。
- ⑤ラップを広げ、塩を振り、④を包み、おにぎりにする。

生姜風味のあっさり鶏炒め煮

◆ 材料 (2人分)

鶏むね肉	1/2枚	サラダ油	小さじ1
塩	2つまみ	酒	小さじ4
酒	小さじ2	水	100ml
片栗粉	小さじ2	鶏がら粉末	小さじ1
玉葱	1/6個	醤油	小さじ2/3
人参	1/8本	生姜汁	小さじ1
白菜	1枚		
しめじ	1/10パック		
ほうれん草	2株		
茹で塩			

◆作り方

- ①鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩、酒を振る。
水気を取り、片栗粉を表面に薄くまぶす。
- ②玉葱は薄切り、人参は短冊切り、白菜はざく切りにする。
しめじは石突きを取り、ほぐす。ほうれん草は塩茹でし、
4～5cmに切る。
- ③サラダ油を熱し、鶏むね肉、玉葱、人参、白菜、しめじを
炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、酒、水、鶏がら粉末を加え、煮る。
- ⑤煮汁が少なくなってきたら、ほうれん草、醤油、生姜汁を
加え、ひと煮立ちさせ、火を止め、器に盛り付ける。

レンジで簡単 さっぱり春雨サラダ

◆材料 (2人分)

春雨 10g

かぶ 1/4玉

水 適量

きゅうり 1/4本

ロースハム 1/2枚

酢 小さじ2

塩 2つまみ

醤油 小さじ1/6

砂糖 小さじ1/3

ごま油 小さじ1/4

炒り胡麻 小さじ1/2

◆作り方

- ①春雨は10cm程度の長さにキッチンバサミ等で切る。
かぶは皮をむき薄いいちょう切りにする。
きゅうりは薄切り、ロースハムは短冊に切る。
- ②耐熱皿に春雨、かぶを入れ、水をひたひたに張る。
電子レンジ500Wで5～6分加熱する。春雨が戻り、
かぶがやわらかくなったら、湯を捨て、水気を切る。
- ③酢、塩、醤油、砂糖、ごま油を合わせ、②にかける。
きゅうり、ロースハムを加え、炒り胡麻を振り、和える。
器に盛り付ける。

お麩入りあっさり和風シチュー

◆材料 (2人分)

小町麩	6個
玉葱	1/5個
人参	1/8本
じゃがいも	中1/2個
水	160ml
顆粒だし	小さじ1/4

牛乳	80ml
みそ	小さじ2/3
シチューの素	10g (1/2皿分)
冷凍グリーンピース	適量
茹で塩	

◆作り方

①小町麩は水に浸けて戻し、水気を押し絞る。

②玉葱はくし切り、人参は乱切りにする。

じゃがいもは乱切りし、水にさらしておく。

冷凍グリーンピースは、塩茹でし、水気を切っておく。

③圧力鍋に玉葱、人参、じゃがいも、水、顆粒だしを入れ、蓋を閉め、強火にかける。沸騰し、圧力がかかったら、火を弱め、2～3分煮て火を止める。

④圧力が下がったら、蓋を開け、再び火にかける。

小町麩、牛乳、みそ、シチューの素、グリーンピースを入れ、軽く煮てから、火を止める。器に盛り付ける。

チョコレート白玉いちご添え

◆材料 (2人分)

<チョコレート白玉>

白玉粉 大さじ4

ミルクココア 小さじ1

水 50ml

<チョコレートシロップ>

ミルクココア 大さじ1

湯 小さじ1

いちご 2個

◆作り方

①<チョコレート白玉>

白玉粉とミルクココアを合わせておく。

②水を少しずつ加えて練り、耳たぶ程度の固さにする。

一口大を取り、丸めて軽く押し潰し、中央を凹ませる。

③沸騰した湯で茹でる。浮いてきたら、冷水に取る。

冷めたら、水気を切り、器に盛り付ける。

④<チョコレートシロップ>

ミルクココアに湯を加え、練り混ぜる。③にかける。

⑤いちごを好みの形に切り、④に添える。