

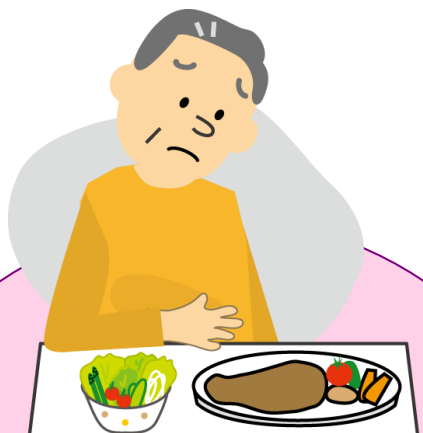
『食欲不振がある方のお食事』

2014年 5月29日(木)10:30～12:30

第132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

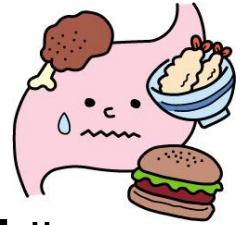
4. 全身状態の不良

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。

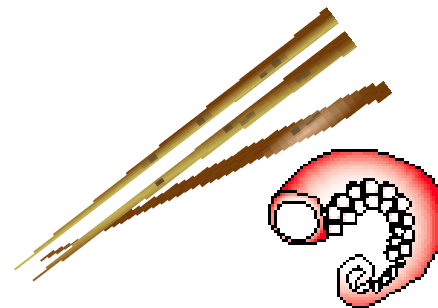
○消化の良い食品

- 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



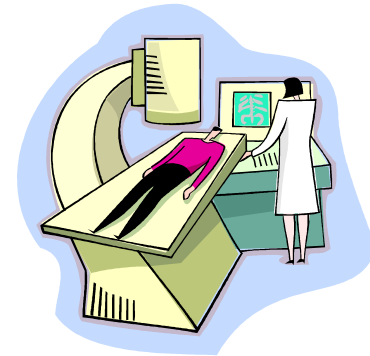
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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

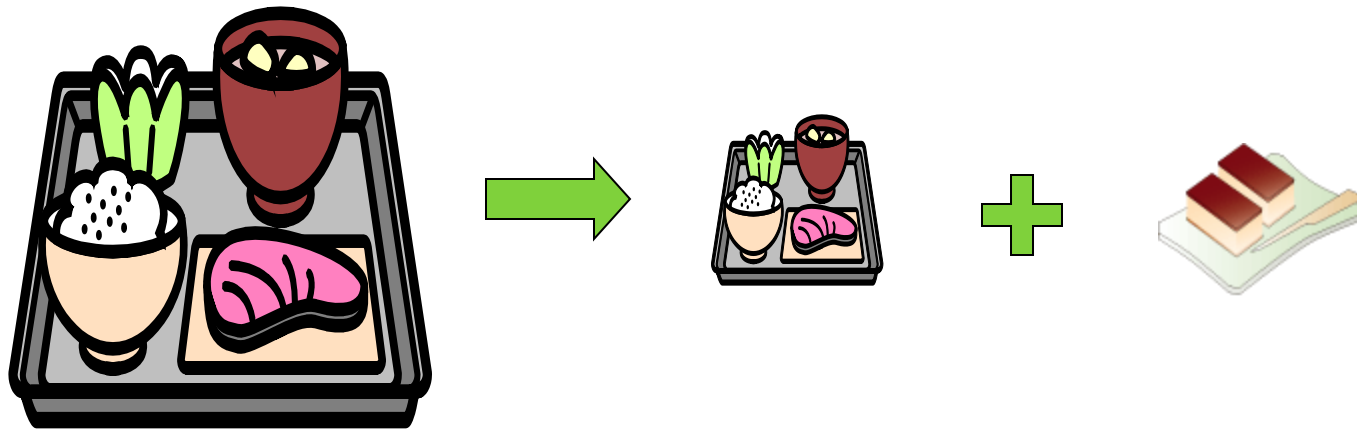
○吐き気・嘔吐

- 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

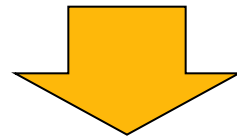
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

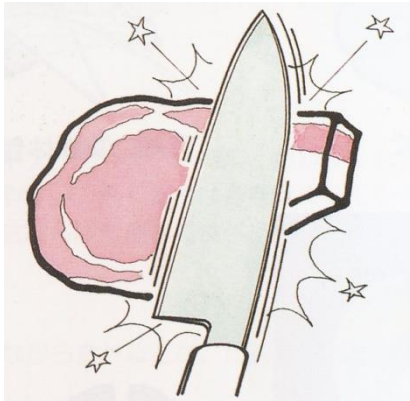
- ①食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ②押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

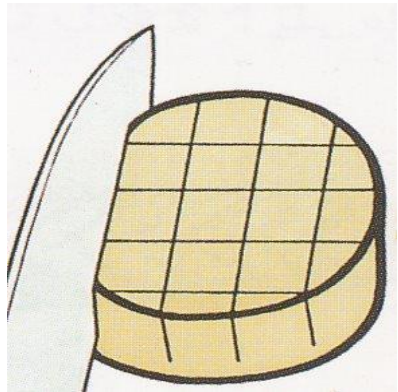
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

下ごしらえの工夫

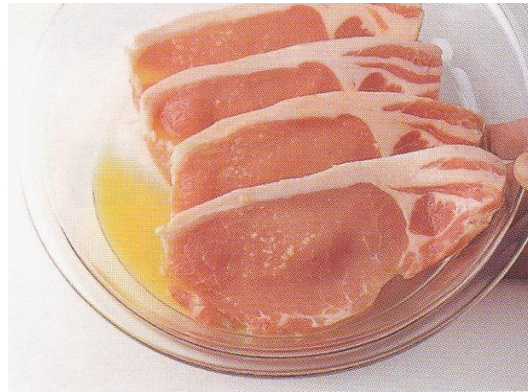
肉をたたく



切れ目を入れる



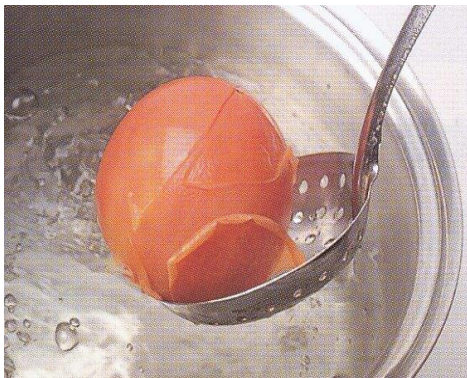
生姜汁に漬ける



よく煮る



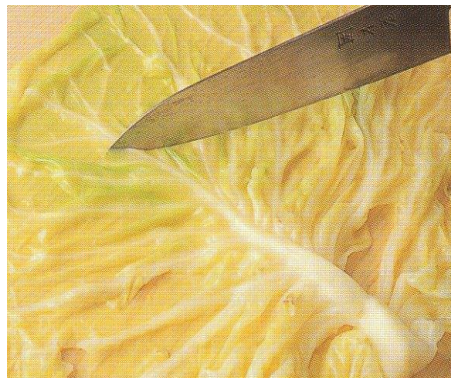
皮をむく



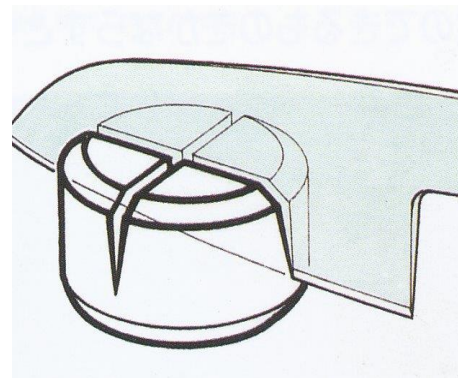
面取りをする



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

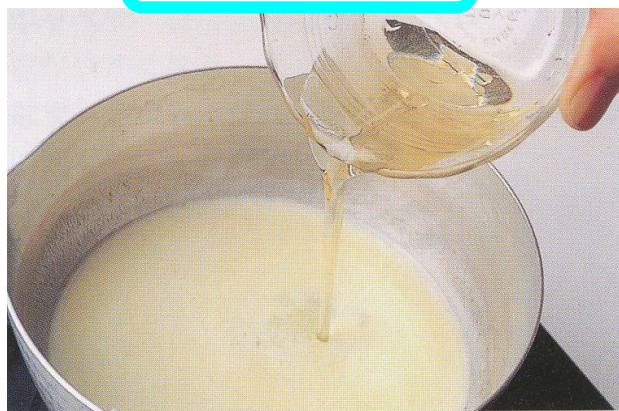
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



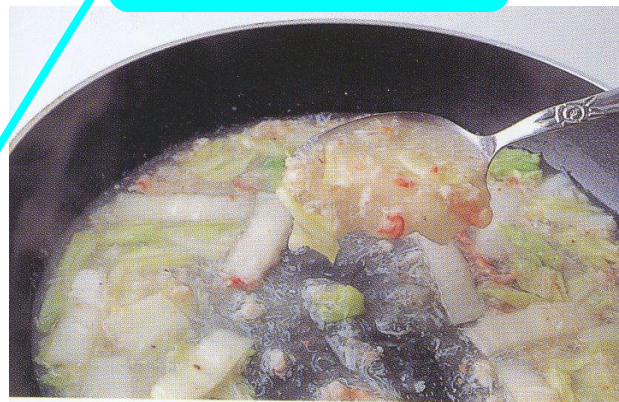
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

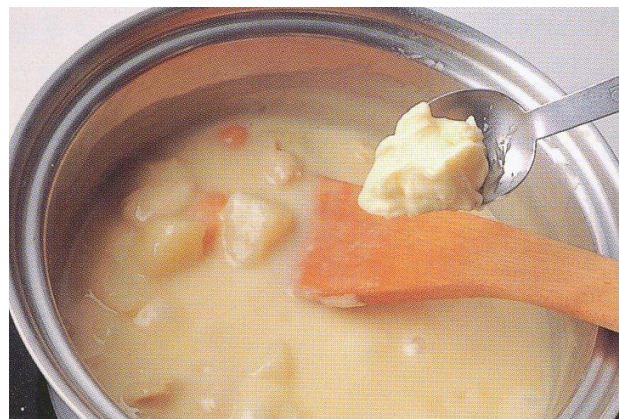
① かたくり粉



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

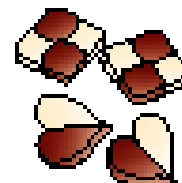
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

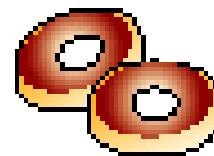
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

●2種の混ぜ込み変わりおにぎり

・中華風キャベタマ

(147kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.3g)

・チーズ枝豆

(122kcal たんぱく質3.4g 食塩相当量0.1g)

●胡瓜の甘酢和え～生姜風味

(12kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

●ぷりぷり豚しゃぶ～からし酢味噌添え

(162kcal たんぱく質14.0g 食塩相当量0.9g)

●冬瓜ととろろ昆布のあっさり煮

(16kcal たんぱく質0.4g 食塩相当量0.7g)

●おろし人参豆乳ポタージュ

(73kcal たんぱく質2.7g 食塩相当量0.9g)

●南瓜白玉～みたらし餡

(94kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.4)

手軽に摂れる + 分食にもおすすめ!!
ごまの風味香るチャーハン風おにぎり &
食感を楽しめる2種の彩りおにぎり

甘酢和えにおろし生姜の爽やか風味 +
香りと酸味でさっぱりとした付け合せ

からし酢味噌でさっぱり味に仕上げた
臭い↓お肉軟らか口当たり良好冷しゃぶ

とろろ昆布の旨味・香りを活かし薄味に
圧力鍋で時短調理!!冷やしても美味しい

おろし野菜の「甘味」+ 豆乳の「コク」
まろやかポタージュに麩の食感をプラス

片栗粉で作るなめらか食感の南瓜白玉
自然な甘みと甘辛だれ!! 間食にも最適

栄養量 エネルギー626kcal たんぱく質 25.5g 食塩相当量 3.3g

プリプリ豚しゃぶ～からし酢味噌添え

南瓜白玉～みたらし餡



中華風
キャベタマ

チーズ枝豆

2種の混ぜ込みおにぎり 冬瓜 ととろろ昆布のあっさり煮

胡瓜の甘酢和え～生姜風味

おろし人参豆乳ポタージュ

2種の混ぜ込み変わりおにぎり

◆材料 (2人分)

<中華風キャベタマ>

ご飯	120g (茶碗軽く1杯)
卵	L玉1/2個
中華味の素	小さじ1/8
ごま油	小さじ1/2
キャベツ	中1/2枚
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4
白炒りごま	小さじ1

<チーズ枝豆>

ご飯	120g (茶碗軽く1杯)
プロセスチーズ	ベビーチーズ1個
枝豆	10粒程度
茹で塩	適量
胡椒	少々

◆ 作り方

<中華風キャベタマ>

①キャベツは千切りにする。

卵は割りほぐし、中華味の素を加える

②フライパンにごま油をしき、キャベツ、塩を加えて炒める。

しんなりしてきたら、フライパンの端に寄せる。

③フライパンの空いているところに、ごま油をしき、卵を加え、そぼろ状になるまで炒める。

④ご飯に、③、白炒りごまを加え混ぜ、おにぎりにする。

<チーズ枝豆>

①枝豆は塩茹でし、さやから取り出しておく。

チーズは角切りにする。

②ご飯に、①、胡椒を加え混ぜ、おにぎりにする。

プリプリ豚しゃぶ〜からし酢味噌添え

◆材料 (2人分)

豚肉スライス (しゃぶしゃぶ用)	6枚
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2

顆粒だし	適量
酒	適量

キャベツ	中1枚
アスパラ	1〜2本
茄子	中1/2本
ミニトマト	4個

<からし酢味噌>

みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
出し汁	小さじ1
酢	小さじ1
練りからし	適量

◆ 作り方

①キャベツはざく切りにする。

アスパラは、下の固い皮を剥き、3～4cmに切る。

茄子は、ヘタを取り、拍子木切りにし、水に浸けておく。

②①を茹でる。

③豚もも肉に、酒を振り、臭みを取る。

水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶす。

④熱湯に、顆粒だし(昆布だし等)、酒を加え、③を茹でる。

火が通ったら、取り出す。

⑤器に、②、④を盛り付ける。

⑥みそ、砂糖、出し汁、酢、練りからしを混ぜ合わせ、⑤に添える。

胡瓜の甘酢和え～生姜風味

◆材料 (2人分)

胡瓜	1/2本
塩	少々

酢	小さじ2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/5

◆作り方

- ①胡瓜は薄い輪切りにし、塩を振りかけ、しばらくおいておく。
- ②①の水気をよく絞る。
- ③ボールに、酢、酒、砂糖、おろし生姜を合わせ、
②を混ぜ合わせる。

冬瓜 ととろろ昆布 のあっさり煮

◆ 材料 (2人分)

冬瓜	100g
出し汁	1/2カップ
みりん	小さじ1/2
塩	小さじ1/6

酒	小さじ1
醤油	小さじ1/6
とろろ昆布	4g
青葱	1~2本

◆ 作り方

- ① 冬瓜は皮を剥き、わたと種を取り、一口大に切る。
青葱は3~4cmに切る。
- ② 圧力鍋に、冬瓜、出し汁、みりん、塩を入れる。蓋を閉め、蒸気が出るまで強火、その後弱火に落とし2分程度煮る。
- ③ 火から下ろし、自然減圧後、とろろ昆布、醤油、酒、青葱を加えひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

おろし人参豆乳ポタージュ

◆材料 (2人分)

人参	大1/2本
玉葱	中1/10個

鶏がらスープの素	小さじ1強
オリーブ油	小さじ1
水	1.5カップ
豆乳	80ml
小町麩	10個
青葱	1/2本

◆ 作り方

①人参は、皮を剥き、おろし金でおろす。

(固い場合は、電子レンジで加熱してからすりおろしても良い。)

玉葱は、皮を剥き、みじん切りにする。

青葱は、小口切りにする。

小町麩は、指で押し潰し、砕いておく。

②鍋におろし人参、玉葱、鶏がらスープの素、オリーブ油を入れ、混ぜて蓋をし、強火にかける。

湯気が出てきたら、弱火にし、2～3分蒸し煮にする。

③②に水、小町麩を加え、3～4分煮る。

最後に豆乳を加え、沸騰直前に火から下ろす。

④器に盛り、青葱をあしらう。

南瓜白玉～みたらし餡

◆材料 (2人分)

<南瓜白玉>

南瓜	60g(皮なし)
片栗粉	大さじ3

<みたらし餡>

醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
水	小さじ2
片栗粉	小さじ1/3

◆ 作り方

< 南瓜白玉 >

- ① 南瓜の皮を剥き、種とわたをとる。
ラップをして、電子レンジで2～3分程度加熱する。
- ② ①をボウルに入れ、つぶす。
片栗粉を加え、粘りが出てくるまで良く練り混ぜる。
手の平で丸めた後、中央を指でくぼませる。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、浮いてきたら、冷水にとる。

< みたらし餡 >

- ① 鍋に醤油、砂糖、みりん、水、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 火にかけて、焦げ付かないように、木べらなどでかき混ぜながら
とろみがつくまで加熱する。
- ② 器に白玉を盛り、みたらし餡をかける。