

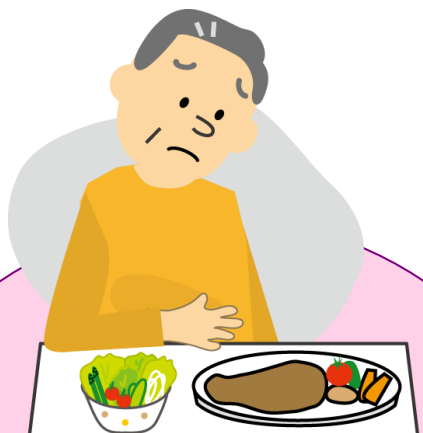
# 『食欲不振がある方のお食事』

2014年9月11日(木)10:30～12:30

第139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

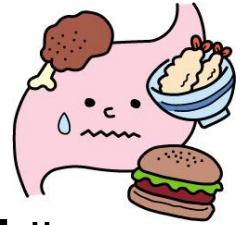
## 4. 全身状態の不良

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。

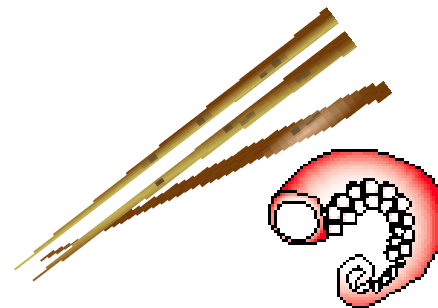
# ○消化の良い食品

- 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

<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



<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



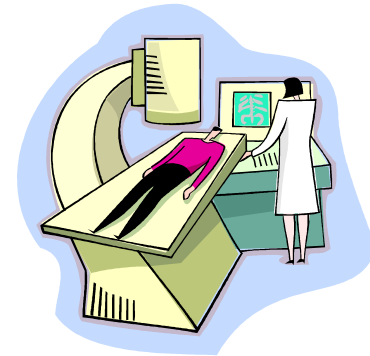
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<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



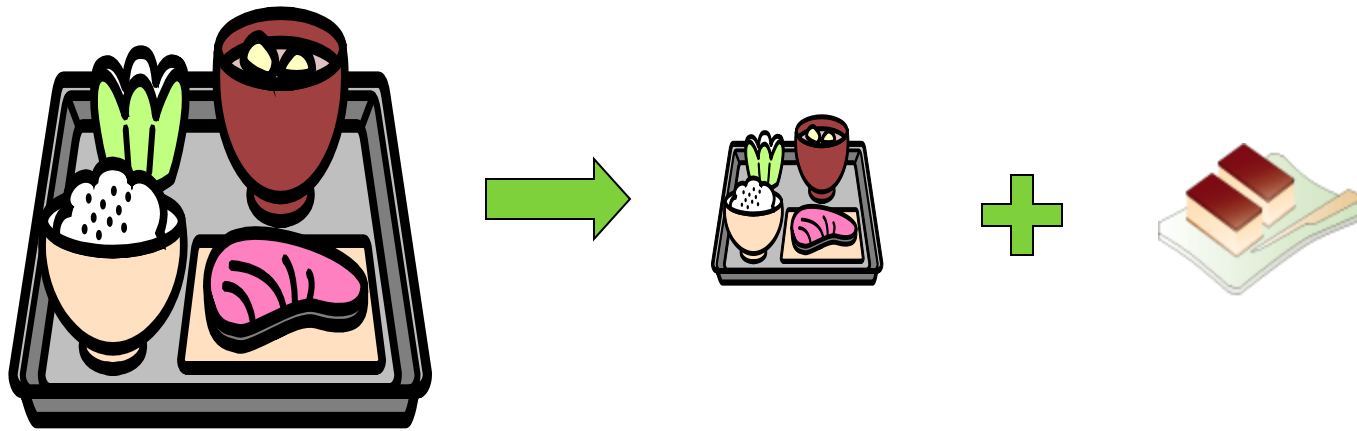
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

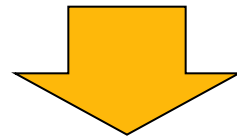
➡ 舌・口腔内の“味蕾”細胞の損傷や口腔内の乾燥、神経障害により発生

- 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

<b>香り</b>	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
<b>旨味</b>	だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)	
<b>なめらか</b>	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

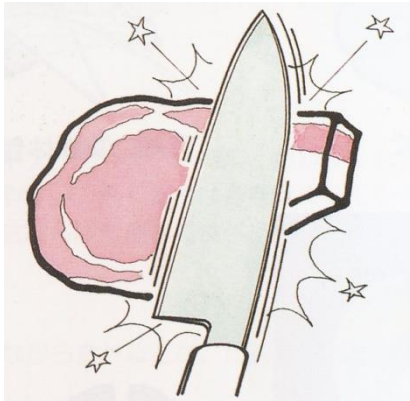
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

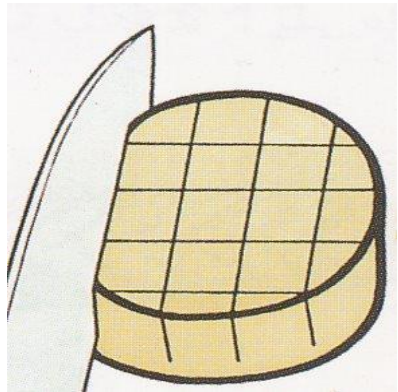
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

# 下ごしらえの工夫

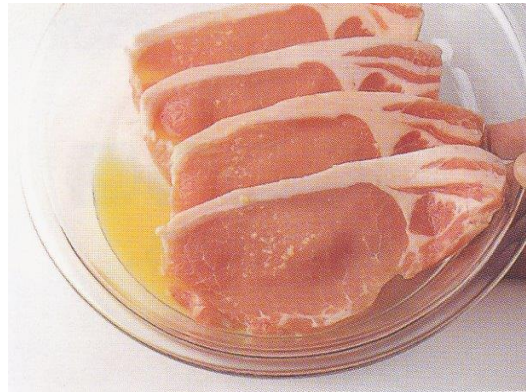
肉をたたく



切れ目を入れる



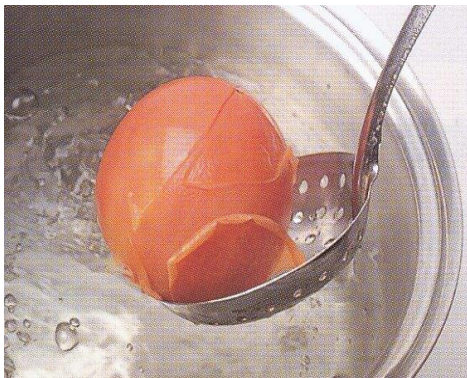
生姜汁に漬ける



よく煮る



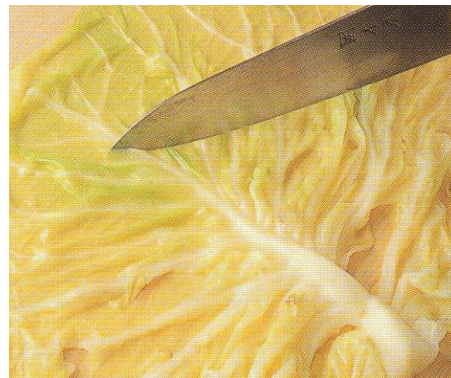
皮をむく



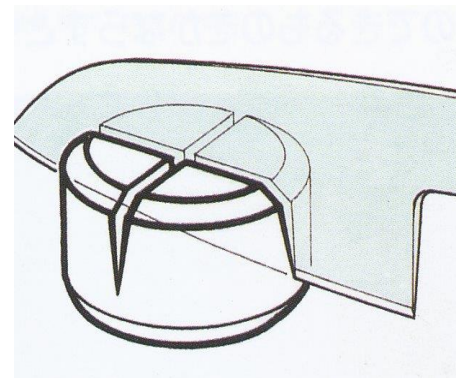
面取りをする



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

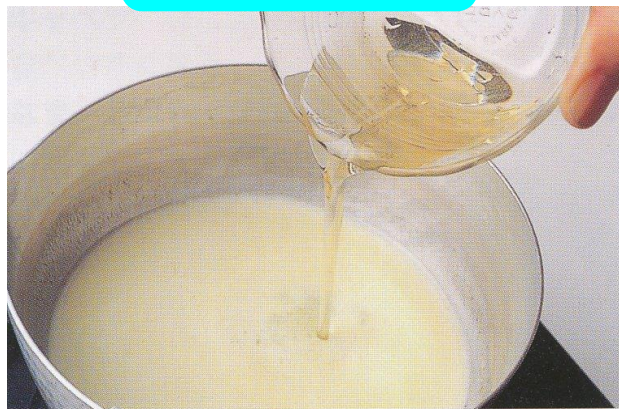
# とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



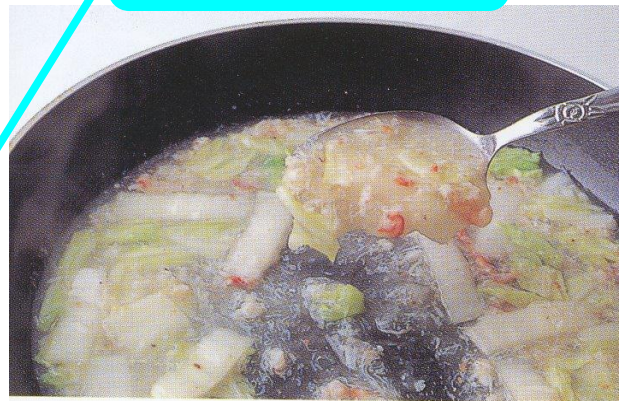
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

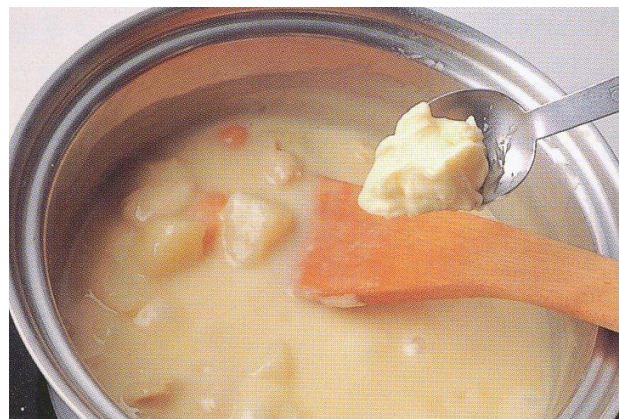
① かたくり粉



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

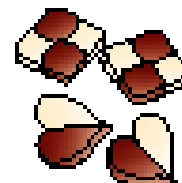
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

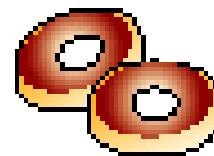
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

## ●しそ香る和風蟹玉あんかけ焼きそば

(186kcal たんぱく質8.3g 食塩相当量1.3g)

“爽やかなしそ”の“あっさり和風味”  
口当たりの良い食べきりサイズ

## ●変わりさっぱり冷奴～中華薬味だれ

( 52kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.6g)

酸味・爽やかな香り・香ばしさで食欲↑  
滑らか豆腐とシャキシャキ薬味の食感の妙

## ●つるんとのだ越し簡単ワンタンスープ

( 94kcal たんぱく質5.6g 食塩相当量0.9g)

包まず簡単!!喉越し良好ワンタン料理  
野菜を軟らかく調理⇒ボリュームdown

## <間食>

## ●お好み具材のラップロール

( 86kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.4g)

ラップで包み衛生的⇒分食におすすめ  
気の向いた時に手軽に摂れる軽食

## ●なめらかさつまいもブランマンジェ

(111kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.1g)

ソフトな口溶けの少量高栄養デザート  
さつまいもを使った秋の簡単レシピ

## ●たっぷり果物の手作りラッシー

( 76kcal たんぱく質1.8g 食塩相当量0.0g)

果物とヨーグルトのさっぱりドリンク  
お好みの果物・野菜でアレンジ可能

栄養量 エネルギー605kcal たんぱく質 23.3g 食塩相当量 3.3g

# 食欲不振メニュー

つるんとのお越し  
簡単ワンタンスープ

たっぷり果物の手作りラッシー

**食事**



しそ香る和風蟹玉  
あんかけ焼きそば



**間食**



なめらかさつまいもの  
ブランマンジェ



お好み具材のラップロール  
マロンクリームロール  
漬物ロール

変わりさっぱり冷奴～中華薬味だれ

# しそ香る和風蟹玉あんかけ焼きそば

## ◆材料 (2人分)

蒸し中華麺 1玉  
サラダ油 小さじ1  
水 1/4カップ

かに缶 30g  
玉葱 中1/6個  
人参 中1/12本  
しめじ 1/8パック  
卵 M玉1/2個

だし汁 3/4カップ  
和風顆粒だし 小さじ1/4

塩 小さじ1/6

酒 小さじ1

みりん 小さじ1/2

醤油 小さじ1/3

片栗粉 小さじ2

水 小さじ2

しそ 2枚

## ◆ 作り方

- ①玉葱は皮を剥き、薄切りにする。  
人参は皮を剥き、短冊切りにする。  
しめじは石突きを落とし、ほぐす。  
卵を割りほぐす。  
しそは細い千切りにし、水にさらす。  
ペーパータオルなどで水気をよく切っておく。
- ②鍋に、だし汁、玉葱、人参、しめじ、カニ缶を加え、火にかける。  
具材が軟らかくなったら、顆粒だし、塩、酒、みりん、醤油を加え、一煮立ちさせる。
- ③②に、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を流し入れる。
- ④熱したフライパンに油を敷き、中華麺をほぐしながら炒める。  
水を加え、蒸し焼きにする。
- ⑤麺に、あんをかけ、しそをあしらう。



# 変わりさっぱり冷奴～中華薬味だれ

## ◆材料 (2人分)

絹豆腐 1/3丁

青梗菜 1/4株

茹で塩 適量

ミニトマト 2個

きゅうり 1/6本

おろし生姜 小さじ1/2

ポン酢 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

白炒りごま 小さじ1/2

## ◆ 作り方

①ミニトマトはヘタを取り、縦4つ切りにする。

きゅうりは、小さ目のサイコロ状に切る。

青梗菜は、塩茹でにし、水気を絞り、4-5cmに切る。

②ボウルにおろし生姜、ポン酢、ごま油を入れ、よく混ぜ合わせる。

ミニトマト、きゅうり、白炒り胡麻を加え、混ぜる。

③豆腐を切り分け、器に盛り、②をかける。

青梗菜を添える。

# つるんとワンタンスープ

## ◆ 材料 (2人分)

豚ももスライス	2枚
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
酒	小さじ1/2
生姜汁	小さじ1/2
人参	中1/8本
ほうれん草	1株
長ネギ	1/3本

水	1カップ強
鶏ガラスープの素	
	小さじ1弱
酒	小さじ1
オイスターソース	
	小さじ1/2
醤油	小さじ1/6
ごま油	小さじ1/2
ワンタンの皮	5枚

## ◆ 作り方

- ① 豚もも肉は、一口大に切り、塩、胡椒、酒、生姜汁をまぶす。
- ② 人参は皮を剥き、千切りにする。  
ほうれん草は、塩茹でし、根元を落とし、4-5cmに切る。  
長ネギは、斜め薄切りにする。
- ③ ワンタンの皮を、斜め半分に三角形に切る。
- ④ 鍋に、水、人参を加え、火にかける。沸騰したら、①を加える。
- ⑤ ほうれん草、長ネギ、鶏ガラスープの素を加え、  
柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 酒、オイスターソース、醤油、ごま油を加え、一煮立ちさせる。  
ワンタンの皮をくっつかないように、1枚ずつ入れ、  
煮えたら火を止め、器に盛る。

# なめらかさつまいもブランマンジェ

## ◆材料 (2人分)

### <さつまいもブランマンジェ>

さつまいも	中1/5本
牛乳	1/2カップ
コーンスターチ	大さじ1
砂糖	小さじ2

### <さつまいものレモン煮>

さつまいも	中1/10
砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1/5

## ◆ 作り方

### <さつまいもブランマンジェ>

- ① さつまいもは皮を剥き、適当な大きさに切り、軟らかくなるまで茹でる。
- ② 湯を切り、熱いうちにミキサーに入れ、牛乳を注ぎ、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に②、コーンスターチ、砂糖を入れ、ダマにならないようによく混ぜ溶かす。
- ④ 鍋底に焦げ付かないよう、木べら等で混ぜながら鍋を弱火にかける。トロミがついてきたら、さらに手早く攪拌する。
- ⑤ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。

### <さつまいものレモン煮>

- ① さつまいもは皮を剥き、小さ目のサイコロ状に切る。
- ② 鍋に、①、砂糖、水を加え、軟らかくなるまで煮含める。
- ③ 仕上げにレモン汁を加え、ブランマンジェに添える。

# お好み具材のラップロール

## ◆ 材料 (2人分)

### 〈漬物ロール〉

サンドイッチ用食パン	1枚
お好みの漬物	10g
マヨネーズ	小さじ1

### 〈マロンクリームロール〉

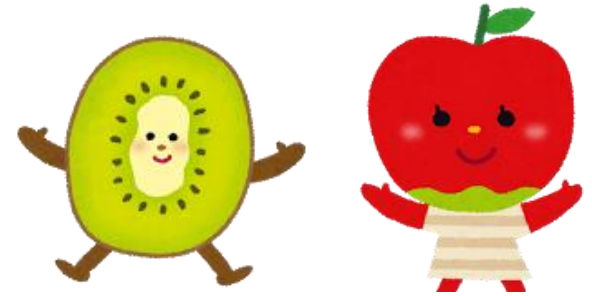
サンドイッチ用食パン	1枚
栗の甘露煮	1粒
ホイップクリーム	小さじ2

## ◆ 作り方

- ① 漬物を粗く刻み、マヨネーズと和える。栗の甘露煮を粗く刻む。  
\* 卵、ハム、チーズ、ツナ、野菜、果物、ジャム等お好みの具材で可。
- ② ラップを広げパンを置き、漬物のマヨネーズ和え、栗とホイップクリームをのせ、ラップで覆うように海苔巻状に巻く。端は、輪ゴムで留める。ラップごと、斜め半分に切る。

# たっぷり果物の手作りラッシー

## ◆ 材料 (2人分)



キウイ	1個
りんご	中1/4個

ヨーグルト(加糖)	大さじ6
マーマレード	小さじ2
氷	6~8個程度

## ◆ 作り方

- ①キウイ、りんごは皮を剥き、適当な大きさに切る。
- ②キウイ、りんご、ヨーグルト、マーマレード、氷をミキサーにかけて、グラスに注ぐ。

\* バナナ、オレンジ、マンゴー、ブルーベリー、イチゴ等お好みの果物で可。