

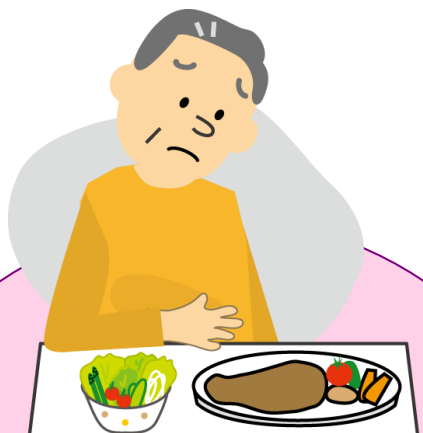
『食欲不振がある方のお食事』

2014年12月25日(木)10:30～12:30

第146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

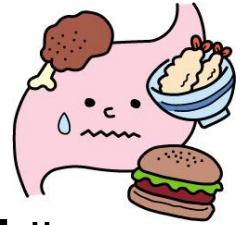
4. 全身状態の不良

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。

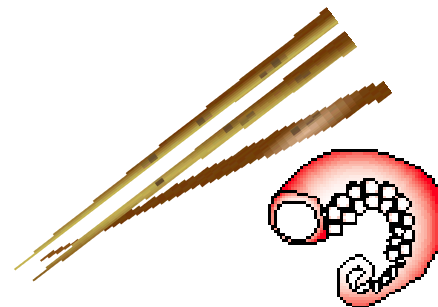
○消化の良い食品

- 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



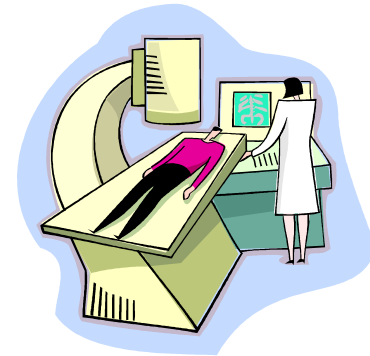
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



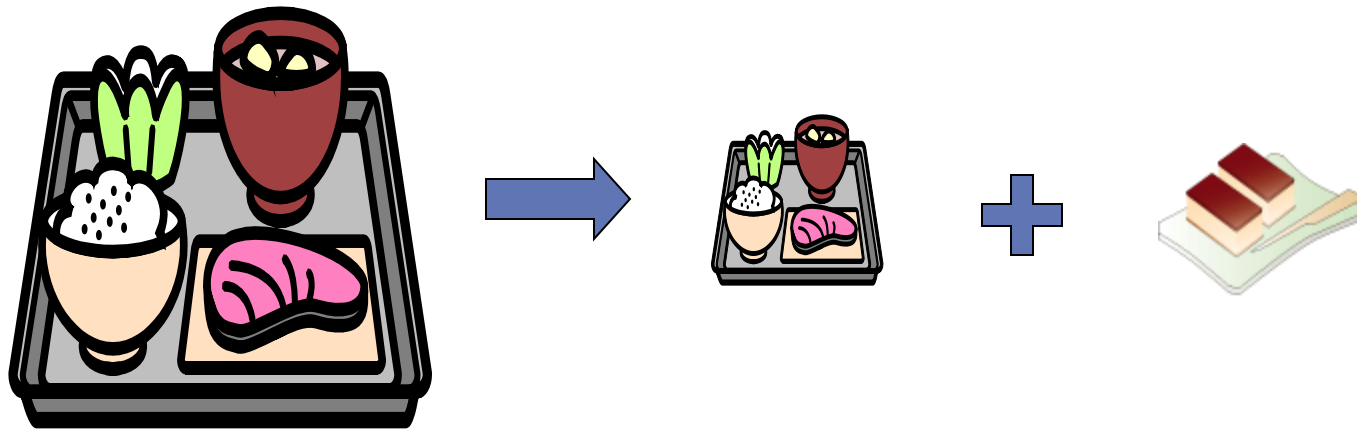
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

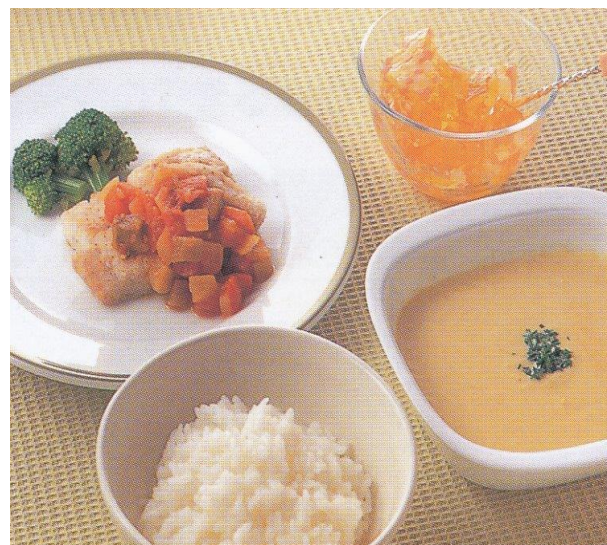
- 粘膜が炎症→荒れる・腫れている状態
 - ・食べ物、調味料等が触れる
 - ➡ 痛み・出血が起こる場合がある
- 食事の考え方
 - ・刺激の少ないお食事にしましょう

<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)

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)

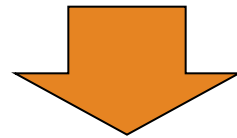
なめらか

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

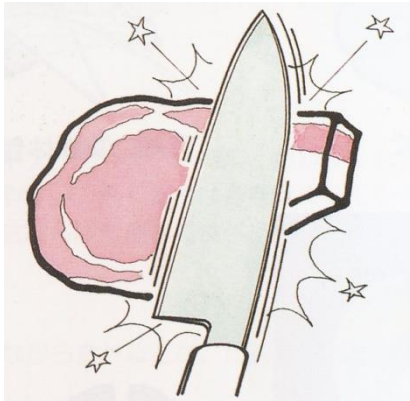
- ① 食材の繊維を断つように切れ目を入れる
- ② 押しつぶせるやわらかさに調理
- ③ ばらつく場合は「たれ」「あん」「和え衣」等でまとめる

半片煮 卵とじ 肉団子煮 卵豆腐 野菜煮物

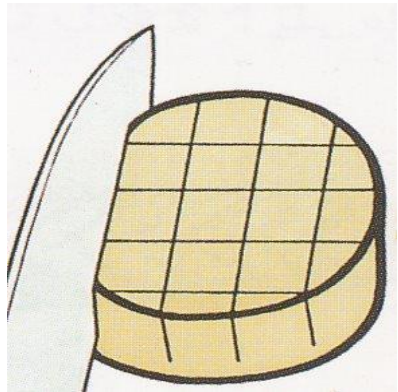
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

下ごしらえの工夫

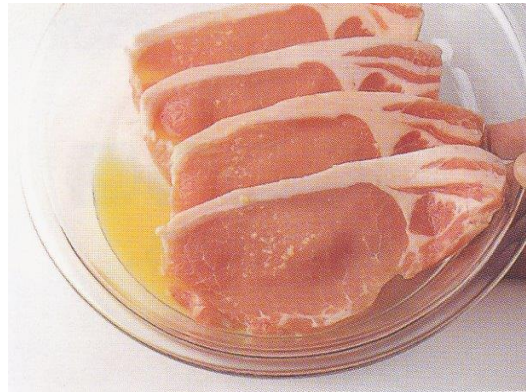
肉をたたく



切れ目を入れる



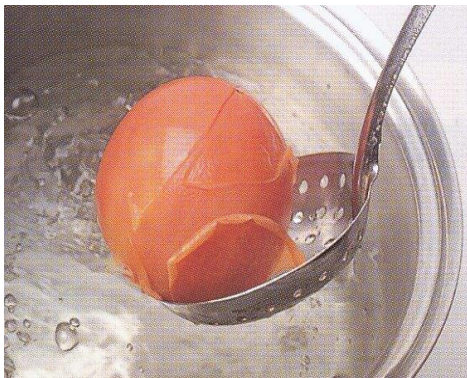
生姜汁に漬ける



よく煮る



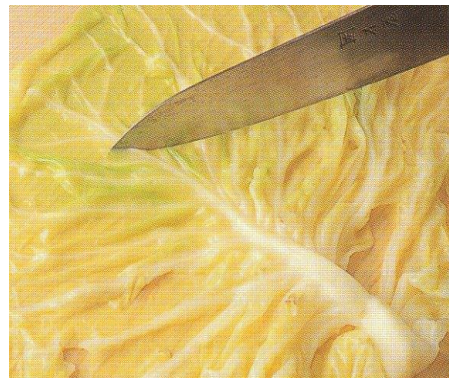
皮をむく



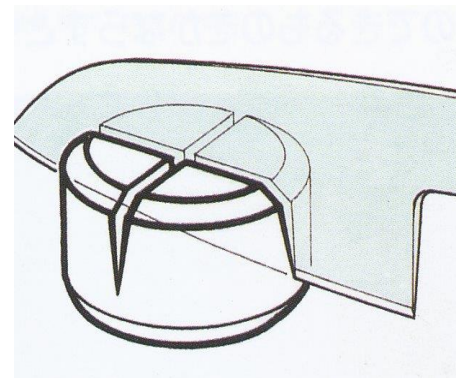
面取りをする



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

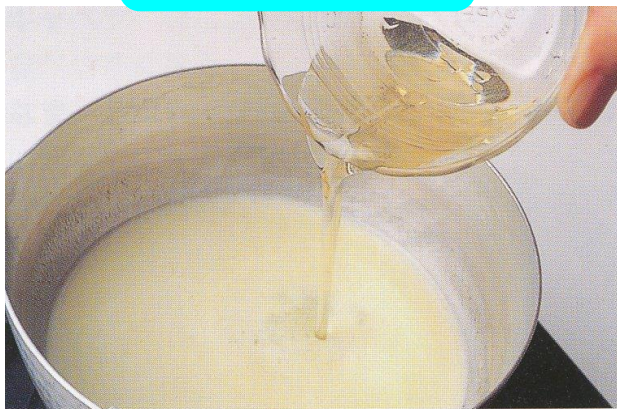
とろみ調理の工夫

② コーンスターチ



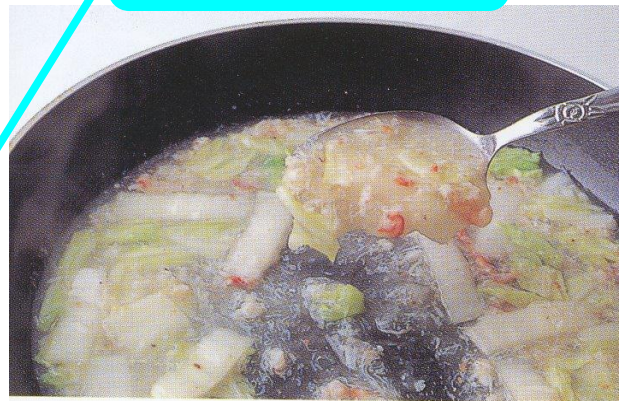
例：ミネストローネ

③ ゼラチン



例：そら豆プリン

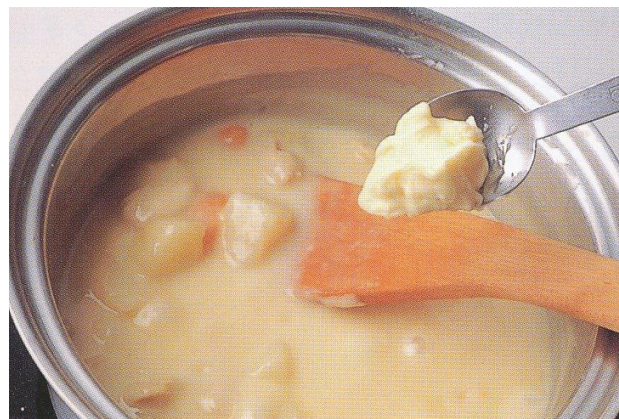
① かたくり粉



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

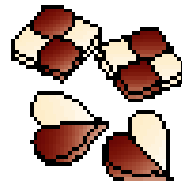
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

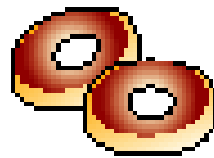
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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



クリスマスメニュー(食欲のない方に)



- さっぱりガリ酢飯のお楽しみ手巻き
(289kcal たんぱく質10.8g 食塩相当量1.2g)

好みのネタを巻いて食べる簡単手巻き
さっぱりした生姜風味の変わり寿司飯

- たっぷりきのこのローストポーク
～なめらかマッシュポテトと彩り野菜
(162kcal たんぱく質11.1g 食塩相当量0.9g)

あっさりローストチキン風アレンジ料理
お好みにレモンの爽やかさをプラス
青のりの香りのなめらかマッシュポテト

- やわらか野菜の具沢山けんちん汁
(45kcal たんぱく質 3.4g 食塩相当量1.0g)

栄養豊富な圧力鍋で作るやわらか汁
肉・野菜をたっぷり無理なく摂取♪♪

<間食>

- レンジで作る簡単爽やか柑橘ケーキ&紅茶
(111kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量0.2g)

生クリームを控えたあっさりケーキ
電子レンジで作る簡単手作りお菓子

栄養量 エネルギー607kcal たんぱく質27.6g 食塩相当量3.3g

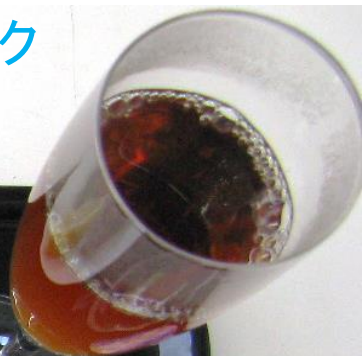
クリスマスメニュー(食欲のない方に)

さっぱりガリ酢飯のお楽しみ手巻き

たっぷりきのこのローストポーク
～なめらかマッシュポテトと
彩り野菜



紅茶



レンジで
作る簡単
爽やか
柑橘ケーキ



やわらか野菜の具沢山けんちん汁

さっぱりガリ酢飯のお楽しみ手巻き

◆ 材料（茶碗軽く2杯＝120g×2杯分）

ごはん	240g	まぐろ	刺身2切
酢	小さじ2	厚焼き卵	手巻き用2本
砂糖	小さじ1	たくあん	10g
甘酢生姜（刻んだもの）	大さじ1	胡瓜	1/6本
白炒りごま	小さじ1		
焼き海苔	1/6切×10枚	かにかま	1本
醤油	小さじ2	アボカド	1/12個
（栄養量は50%廃棄として算出）		マヨネーズ	小さじ1
わさび	適量	しそ	1枚

◆ 作り方

<すし飯>

- ①米を研ぎ、通常炊飯する。
- ②甘酢生姜をみじん切りにする。
- ③酢、砂糖を混ぜ、溶かす。
- ④うちわなどで扇ぎながら、①に③を回しかけ、切るように混ぜる。
甘酢生姜、白炒り胡麻を混ぜる。

<ネタ>

- ①たくあんは千切り、きゅうりは縦4つ割りに切る。
- ②かにかまを半分に切り、ほぐし、アボカド、マヨネーズと和える。

<手巻き寿司>

- ①皿にネタ、しその上には②をのせ、わさび・醤油を添える。
- ②のりに、すし飯をのせ、お好みの具材を巻く。

たっぷりきのこのローストポーク

◆材料 (2人分)

豚ももスライス	4枚
しめじ	1/3パック
えのき茸	1/5パック
玉葱	中1/6個
サラダ油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ2
和風顆粒だし	小さじ1/4
醤油	小さじ1/3
胡椒	少々
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

ごぼう 5cm × 2

<あん>

水	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1/4
水	小さじ1/4

◆作り方

<ローストポーク>

- ①しめじ、えのき茸は、石突きを落とし、粗みじん切りにする。
玉葱は皮を剥き、粗みじん切りにする。
- ②ごぼうは、皮をこそぎ、5cmの長さに切り、茹でる。
- ③熱したフライパンに、油を敷き、①を炒める。
しんなりしてきたら、みりん、酒、顆粒だし、醤油、胡椒を加え、炒め、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ④③の粗熱がとれたら、豚肉スライス2枚を並べ、
手前に③を置き、楕円形になるように豚肉で巻く。
(右側には骨に見立て、ごぼうを差し込む)
クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤オーブンを220°Cに予熱し、10分程度焼く。

<あん>

- ①鍋に、水、砂糖、みりん、醤油、酒を入れ、
ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。

なめらかマッシュポテトと彩り野菜

◆材料 (2人分)

<なめらかマッシュポテト>

じゃがいも	中1/3個
牛乳	小さじ2
粉チーズ	小さじ1/2
青のり	適量
レモン	くし形2片

<つややか人参グラッセ>

人参	輪切り2枚
バター	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
塩	ふたつまみ
水	適量

<茹でブロッコリー>

ブロッコリー	小房2個
茹で塩	適量

◆作り方

<なめらかマッシュポテト>

①じゃがいもは皮を剥き、芽を取り、茹でる。

②熱いうちに①をしっかり潰す。

牛乳を加え、火にかけて、焦げないように練り混ぜ、火から下ろす。

③②に粉チーズ、青のりを加え、混ぜる。

<つややか人参グラッセ>

①人参は皮を剥き、輪切りにする。

②鍋に、①、バター、砂糖、みりん、塩、水を入れ、

弱火で、軟らかく、つやが出るまで煮含める。

<茹でブロッコリー>

①ブロッコリーは小房に分け、塩茹でする。

<盛り付け>

①ローストポークに、あんをかけ、マッシュポテト、人参グラッセ、

茹でブロッコリー、くし切りレモンを添える。

やわらか野菜の具沢山けんちん汁

◆材料 (2人分)

鶏もも肉	20g
冷凍里芋	2個
大根	厚さ1.5cm
人参	中1/10本
椎茸	1枚
長葱	1/10本
油揚げ	1/5枚

だし	1カップ強
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1
醤油	小さじ2/3

◆ 作り方

①鶏もも肉は、一口大に切る。

②冷凍里芋は、半解凍後、半分に切る。

大根、人参は皮を剥き、いちょう切りにする。

椎茸は石突きを落とし、薄切りにする。

長葱は、斜め薄切りにする。

油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。

③圧力鍋に、①、②、だし、塩を入れ、蓋を閉める。

強火にかけ、沸騰したら火を中火に落とし、2～3分加熱後、火を止める。

圧力が下がったら、蓋を開け、酒、醤油を加え、

ひと煮立ちさせる。器に盛る。

レンジで作る簡単爽やか柑橘ケーキ

◆ 材料 (8人分=作りやすい量)

ホットケーキミックス
1カップ

卵 L玉1個

牛乳 大さじ4

サラダ油 小さじ4

マーマレード 大さじ2
水 小さじ2

ホイップクリーム 大さじ4

いちご 8個

紅茶 適量

(好みで砂糖等加える)

◆ 作り方

- ①ボウルに、卵を入れ、泡だて器でよく泡立てる。
- ②①に、牛乳を加え、さらに泡立てる。
- ③②に、サラダ油、ホットケーキミックスを加え、手早く混ぜ、型に流し入れる。
- ④電子レンジ弱(200w)で6～8分加熱後、強(600w)で1～2分加熱する。
(生っぽさが残っていれば、様子を見ながら、さらに加熱する。)
- ⑤マーマレードに、少量のお湯を加え、のばし、④に塗る。
- ⑥ホイップクリーム、イチゴを飾り、器に盛る。