

『食欲不振がある方のお食事』

2015年5月13日(水)12:00～14:00

第154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

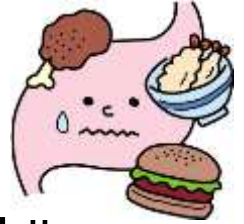
4. 全身状態の不良

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。

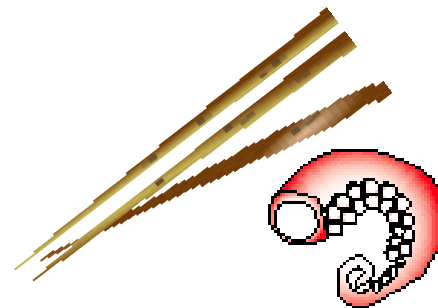
○消化の良い食品例

- 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

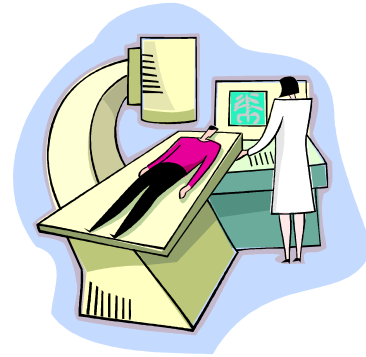
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



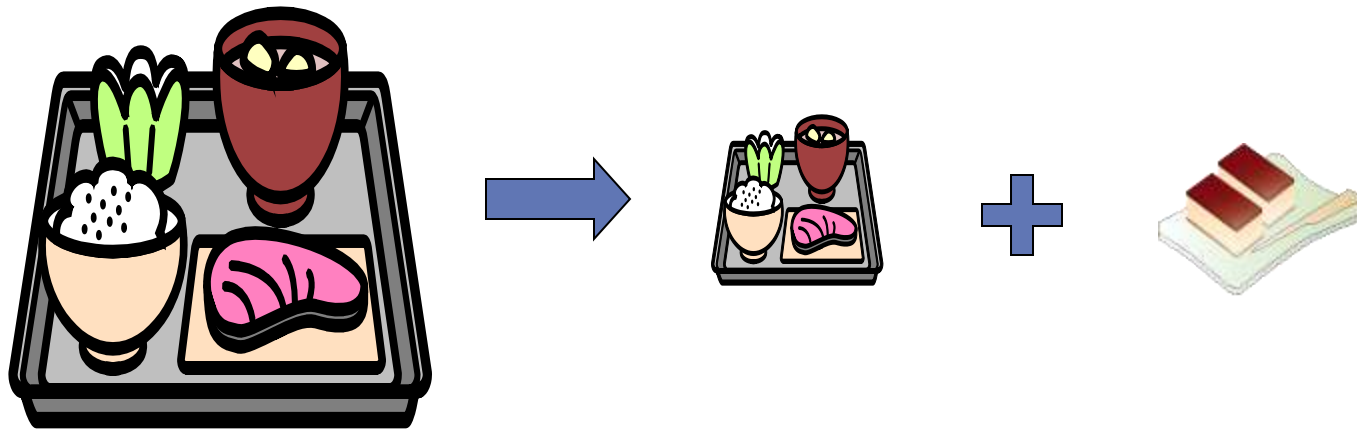
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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)

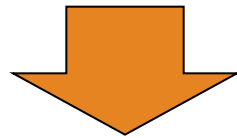
なめらか

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

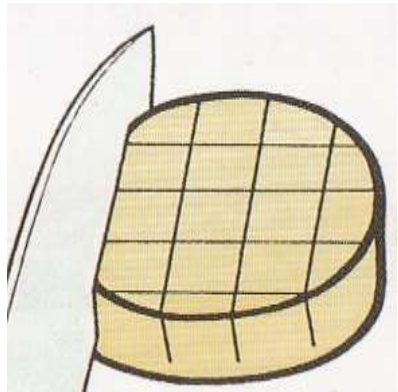
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

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



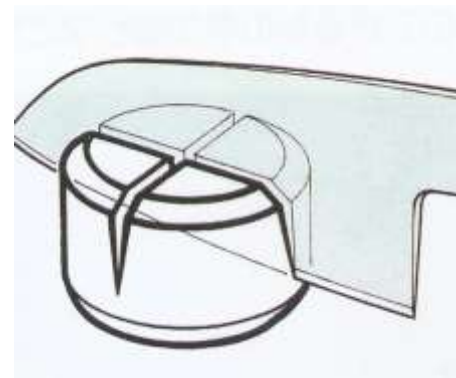
面取りをする



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

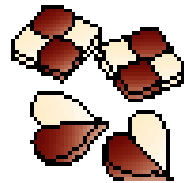
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

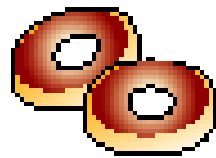
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

●発酵いらずの2種の簡単変わりパン

分割食にもおすすめの簡単手作りパン

A) 味噌パン

(117kcal たんぱく質 2.6g 食塩相当量0.7g)

味噌の香りが食欲をそそる和風パン

B) クリームのリックパン

(100kcal たんぱく質 2.8g 食塩相当量0.6g)

クリームチーズ+海苔佃煮の変わりパン

●冷製エビ入り水餃子

(179kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量1.5g)

口当り良好！！プリッと食感の水餃子
“温”“冷”お好みに合わせて調整可能

●しっとり鶏ささみの春雨炒め

(74kcal たんぱく質 5.0g 食塩相当量0.5g)

パサつく鶏ささみもひと工夫でしっとり！
喉越しの良い春雨と一緒に野菜も摂取

●豆腐白玉～そら豆ミルクあん

(104kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量0.0g)

豆腐を練り込み白玉の栄養価をUP♪
旬の食材を使用した少量高栄養デザート

●爽やか青しそジュース

(39kcal たんぱく質 0.1g 食塩相当量0.0g)

すっきりとした酸味と甘みを活かした
夏にもおすすめの爽やかしそジュース

栄養量 エネルギー613kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量3.3g



しっとり鶏ささみの
春雨炒め



冷製エビ入り水餃子



A) 味噌パン B) クリームのりつくパン



豆腐白玉～そら豆ミルクあん



味噌パン

◆ 材料(2人分)

ホットケーキミックス	大さじ4.5
味噌	小さじ1
ヨーグルト	小さじ2

砂糖	小さじ1.5
卵	M玉1/5個
サラダ油	小さじ1

◆ 作り方

- ①ボウルに、味噌、ヨーグルト、砂糖、卵、サラダ油、ホットケーキミックスの順によく混ぜながら加える。
- ②型に、①を流し入れる。
170℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼く。
- ③切り分け、器に盛る。

クリームのリつくパン

◆ 材料(2人分)

ホットケーキミックス	大さじ4.5	海苔の佃煮	10g
牛乳	小さじ1	クリームチーズ	10g
ヨーグルト	小さじ2	打ち粉(小麦粉)	適量

◆ 作り方

- ①ビニール袋に、ホットケーキミックス、牛乳、ヨーグルトを入れ、よく捏ねる。
- ②まな板等に打ち粉をし、①の生地を伸ばす。
海苔の佃煮、クリームチーズを真ん中に置き、包み、成形する。
- ③200℃に予熱したオーブンで、7～8分焼く。

冷製エビ入り水餃子

◆ 材料(2人分)

豚挽肉	50g
むきエビ	30g
きゃべつ	大1枚
長葱	4~5cm
片栗粉	小さじ1.5
おろし生姜	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	適量
餃子の皮	10枚

レタス	中2枚
胡瓜	1/4本
人参	10g
酢	小さじ2
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
生姜汁	小さじ1/2
白すりごま	小さじ1/2
青葱	1/2本

◆ 作り方

- ①むきエビ、きゃべつ、長葱は、粗みじん切りにする。
- ②青葱を小口切りにする。
- ③レタスは、太めの千切りにし、さっと茹でる。
人参は、皮を剥き、千切りにし、茹でる。
胡瓜は、千切りにする。
- ④ボウルに、豚挽肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでこねる。
 - ①、片栗粉、おろし生姜を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤餃子の皮に④のたねをのせ、縁に水を付け、好みの形に包む。
- ⑥鍋に湯を沸かし、⑤を茹でる。浮き上がってから1～2分茹で、水に放つ。
- ⑦ボウルに、②、酢、醤油、砂糖、生姜汁を入れ、よく混ぜる。
- ⑧器に、冷やした③、⑥を盛り、⑦をかける。

しっとり鶏ささみの春雨炒め

◆ 材料(2人分)

鶏ささみ	小1本
片栗粉	小さじ1.5
春雨	10g
玉葱	中1/10個
人参	10g
ピーマン	1/2個

鶏がらスープの素	小さじ1/3
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
-----	------

◆ 作り方

- ① 鶏ささみは、筋を取り、細切りにする。
片栗粉をまぶし、茹でる。
- ② 玉葱は皮を剥き、薄切りにする。
人参は皮を剥き、千切りにする。
ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ③ 春雨は茹で、水気を切っておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油をしき、玉葱、人参を炒める。
しんなりしてきたら、①、ピーマン、③、鶏がらスープの素、
オイスターソース、醤油加える。
さっと炒め、器に盛る。

豆腐白玉～そら豆ミルクあん

◆材料(2人分)

そら豆 10粒程度

砂糖 小さじ1

牛乳 小さじ4

練乳 小さじ1

白玉粉 大さじ3

絹ごし豆腐 1/10丁

◆作り方

- ①そら豆は茹で、薄皮を剥く。
- ②①をすり鉢等ですり潰す。(大量の場合はミキサー等で代用可)
- ③鍋に②、砂糖、牛乳、練乳を入れる。混ぜながら加熱する。
ひと煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ボウルに、白玉粉、絹ごし豆腐を入れ、よく混ぜる。
耳たぶ程度の硬さになるように水分を加え、成形する。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れる。
浮き上がってから、1～2分加熱し、冷水に取る。
- ⑥器に、⑤を盛り、③をかける。

爽やか青しそジュース

◆ 材料(2人分)

大葉	6枚程度	砂糖	大さじ2
水	2カップ強	酢	大さじ1.5

◆ 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、よく洗った大葉を入れ、3～4分煮出す。
- ②大葉を取り出し、砂糖を溶かす。

粗熱が取れたら酢を加え、冷蔵庫でよく冷やす。