

# 『食欲不振がある方のお食事』

2015年8月26日(水)12:00～14:00

第161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

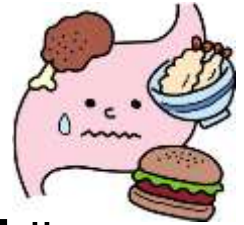
## 4. 全身状態の不良

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。

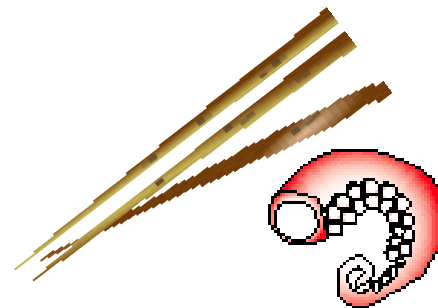
# ○消化の良い食品例

- 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

<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



<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

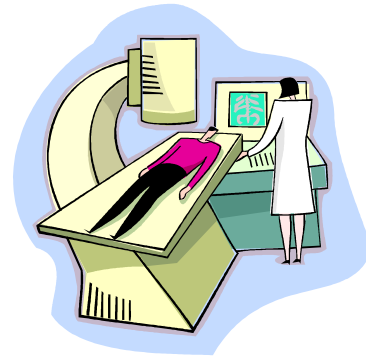
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

<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



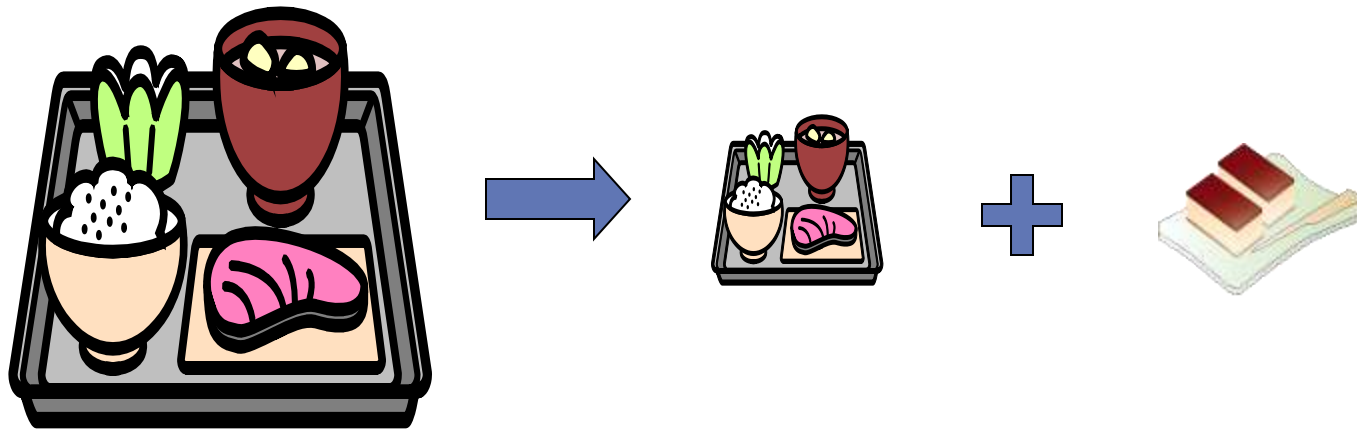
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

## 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

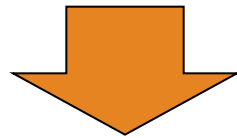
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

## 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

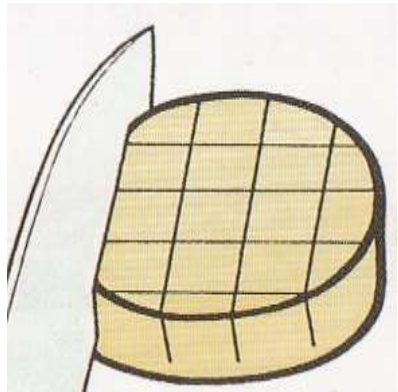
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポターージュスープ

# 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



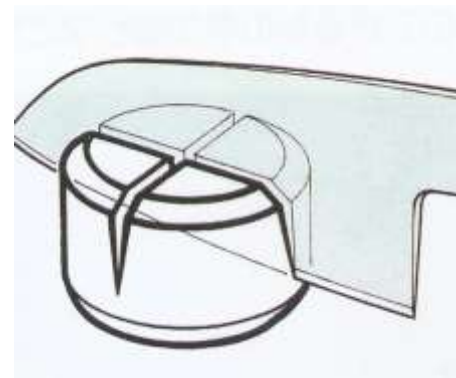
面取りをする



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”

<b>とろみ付け</b>	あんかけ(片栗粉等) シチュー(ルウ) 増粘剤
<b>ゼリー状</b>	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

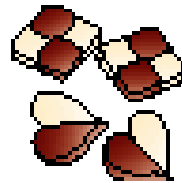
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

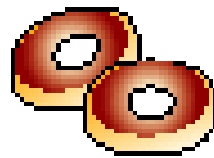
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

- **-halfサイズ!南瓜冷製スープパスタ**  
(305kcal たんぱく質9.3g 食塩相当量1.7g)

食べきりサイズの小盛冷製スープパスタ  
濃厚なスープも冷やすことで食べやすく

- **鶏胸肉のしっとりホイル焼き**  
**～塩レモン風味**  
(66kcal たんぱく質9.8g 食塩相当量0.7g)

パサつく鶏胸肉を塩麴でしっとり軟らかく  
調理中の匂いも軽減できる簡単レシピ

- **彩りサラダ～なめらかフレンチジュレ**  
(58kcal たんぱく質0.7g 食塩相当量0.4g)

刻み野菜にジュレを纏わせ口当たり良好  
質感なく野菜をしっかり摂取できる1品

- **手作りジンジャーシャーベット**  
(58kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

清涼感のある甘味の手作りシャーベット  
生姜の風味+レモンの風味で食欲UP

- **抹茶黒豆蒸しパン**  
(100kcal たんぱく質3.0g 食塩相当量0.3g)

間食におすすめの少量高栄養蒸しパン  
ホットケーキミックス使用で手軽に調理可能

栄養量 エネルギー587kcal たんぱく質22.9g 食塩相当量3.1g



# 食欲不振メニュー

## 手作りジンジャーシャーベット

抹茶黒豆蒸しパン

鶏胸肉の  
しっとりホイル焼き  
～塩レモン風味



-halfサイズ!南瓜冷製スープパスタ

彩りサラダ～なめらかフレンチジュレ

# ハーフサイズ!!南瓜冷製スープパスタ

## ◆材料(2人分)

乾燥スパゲッティ	80g	マッシュルーム	1個
(茹でスパゲッティ	200g)	ベーコン	1/2枚
南瓜	100g	南瓜	20g
玉葱	中1/5個	オリーブオイル	小さじ1/2
バター	小さじ1	白ワイン	小さじ1
水	大さじ5強	塩	ひとつまみ
コンソメ顆粒	小さじ1	胡椒	適量
牛乳	1/2カップ		
塩	小さじ1/6	アスパラガス	1本
生クリーム	小さじ1	茹で塩	適量

※南瓜スープは市販のスープでも代替可能です。  
調理の手間を軽減できますので是非お試しください。

## ◆ 作り方

- ①スパゲッティは塩茹でし、しっかりと冷やしておく。
- ②ソース用の南瓜は皮を剥き、小さめの角切りにする。  
玉葱は皮を剥き、粗みじん切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、熱し、②を軽く炒める。  
水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ④③をミキサーに入れ、ペースト状にする。(裏ごすとよりなめらかになります)
- ⑤④を鍋に戻し、コンソメ顆粒、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。  
塩で味を調える。冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥マッシュルームは、4つ割に切る。ベーコンは、短冊切りにする。  
南瓜は、小さめの角切りにする。
- ⑦熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、南瓜を入れる。  
ある程度火が通ったら、マッシュルーム、ベーコンを加える。  
白ワイン、塩、胡椒を加え、さっと炒める。
- ⑧アスパラガスは塩茹でし、4等分に切る。
- ⑨器に、スパゲッティを盛り、⑤のスープをかける。  
⑦、⑧をのせ、生クリームを回しかける。



# 鶏胸肉のしっとりホイル焼き ～塩レモン風味

## ◆ 材料(2人分)

鶏胸肉	1/3枚
塩麴	小さじ2

玉葱	中1/6個
人参	1/8本
ピーマン	1/4個
えのきだけ	30g
酒	小さじ1/2強
レモン	輪切り2枚

## ◆ 作り方

- ①鶏胸肉は、そぎ切りにし、ビニール袋に入れる。
- ②①に塩麴を加え、よく揉み込む。空気を抜くように口をとじる。  
冷蔵庫で半日程度なじませる。
- ③玉葱、人参は皮を剥き、千切りにする。  
ピーマンは、ヘタを取り、千切りにする。  
えのきだけは、石突きを落とし、4～5cmに切る。  
野菜を混ぜ合わせておく。
- ④ホイルに、②の鶏胸肉、③の野菜を交互に並べる。  
酒を振りかけ、レモン薄切りをのせる。口をしっかりと閉じる。
- ⑤250℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

# 彩りサラダ～なめらかフレンチジュレ

## ◆ 材料(2人分)

ミニトマト	4個
胡瓜	1/5本
揉み塩	適量
オクラ	2本
茹で塩	適量
アボカド	1/5個
りんご	1/10個

フレンチドレッシング	大さじ1
水	小さじ1
粉ゼラチン	小さじ1/2

## ◆ 作り方

①ミニトマトは4つ割に切る。

胡瓜は小さめの角切りにする。塩揉みする。

オクラは塩茹でし、小口切りにする。

アボカドは皮を剥き、小さめの角切りにする。

りんごは芯を取り、小さめの角切りにする。

②耐熱皿に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜる。

電子レンジで透明になるまで、1分程度加熱する。

③容器にフレンチドレッシングを入れ、②を加え、よく混ぜる。

冷蔵庫で冷やし固める。フォーク等でお好みの大きさに崩す。

④器に、①を盛り付け、③をのせる。

(①は好みに合わせ、みじん切りにし混ぜ合わせても良い)

# 手作りジンジャーシャーベット

## ◆材料(2人分)

おろし生姜 小さじ1強

レモン汁 小さじ1弱

蜂蜜 小さじ1

砂糖 大さじ2.5

水 1/2カップ

粉ゼラチン 小さじ1/6

水 小さじ1

## ◆ 作り方

①耐熱皿に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜる。

電子レンジで透明になるまで、1分程度加熱する。

②鍋に、水、蜂蜜、砂糖を入れ、煮溶かす。

③②に、①を加え、よく混ぜる。

粗熱が取れたら、おろし生姜、レモン汁を加え、よく混ぜる。

④容器に③を流し入れ冷凍庫に入れる。30分置き程度に

全体をかき混ぜ、冷やし固める。器に盛る。

# 抹茶黒豆蒸しパン

## ◆ 材料(2人分)

ホットケーキミックス  
大さじ2.5

抹茶  
小さじ1/2

卵  
M玉1/5個

牛乳  
大さじ1

砂糖  
小さじ2

サラダ油  
小さじ1/2

黒豆  
10粒程度

## ◆ 作り方

①ボウルに卵、牛乳、砂糖、サラダ油を入れ、よく混ぜる。

②①に抹茶を加え、さらに混ぜる。

③②にホットケーキミックスを少量ずつ加え、よく混ぜ、なじませる。

④マフィンカップやココットに③を流し入れ、黒豆をのせる。

⑤蒸し器で10～15分程度蒸す。