

『食欲不振がある方のお食事』

2016年4月27日(水)12:00～14:00

第175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。

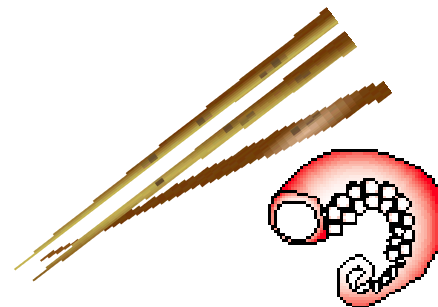
○消化の良い食品例

- 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

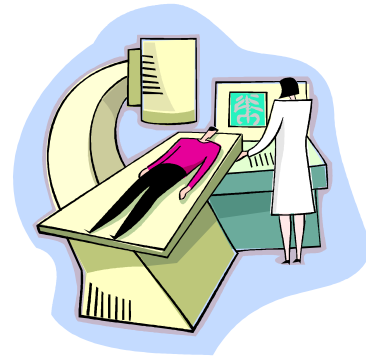
- 胃腸を刺激し、消化液の分泌を高める
- 過度の刺激は過剰分泌を招き、不快感を伴いやすい

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



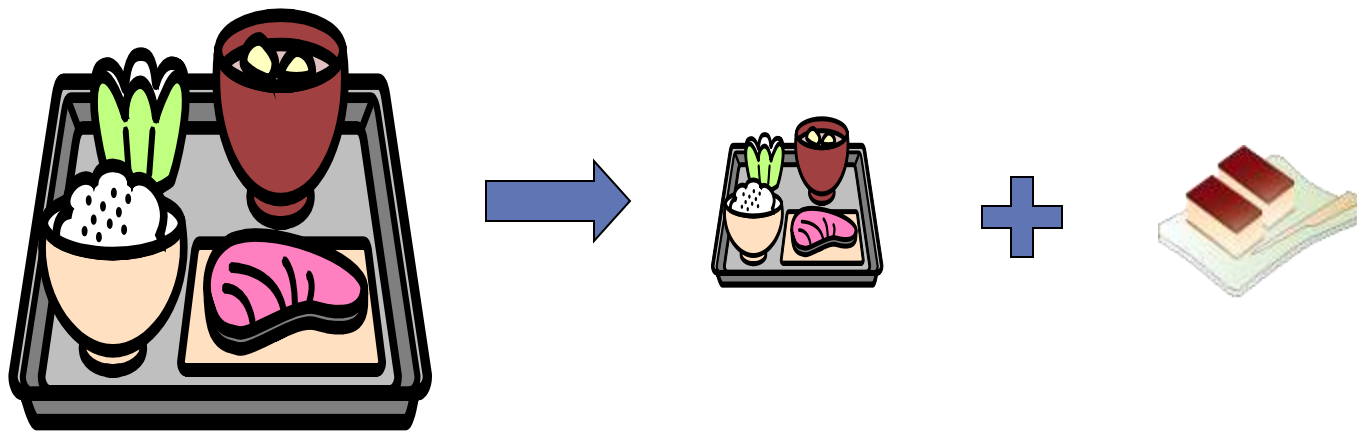
→ 口～肛門までの消化管粘膜は影響を受けやすく、食欲不振が生じやすい

「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

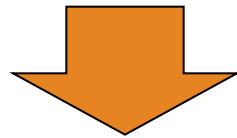
だし (鰹 昆布 煮干 干し椎茸 きのこと類 肉・魚介類)

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

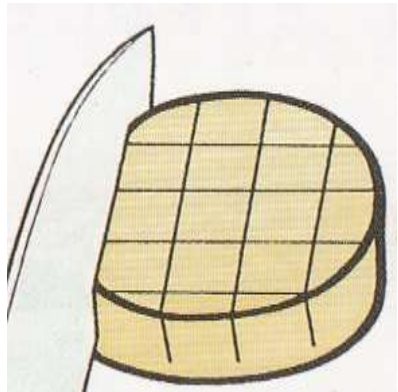
あんかけ ゼリー寄せ シチュー ポタージュスープ

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



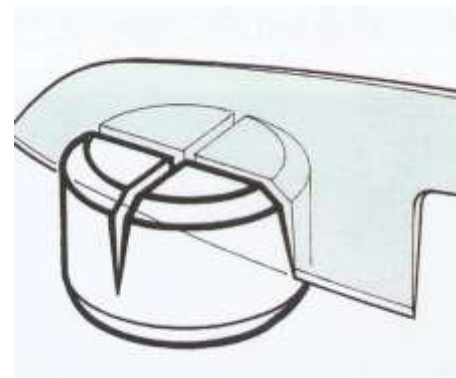
面取りをする



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

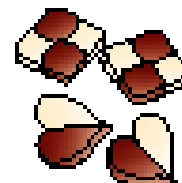
スポーツドリンク 果物ジュース 汁物 お茶・水



●食事時間にこだわらず自由に摂取する

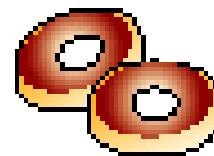
●いつでも摂れる間食を準備しておく

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

- **和えるだけ♪ミニ冷製トマトパスタ**
(195kcal たんぱく質7.7g 食塩相当量1.5g)

さっと和えるだけの冷製ミニパスタ
非加熱で使用できる食材で簡単調理

- **さっぱり生姜の大根挟み焼き**
(135kcal たんぱく質9.7g 食塩相当量1.1g)

さっぱり生姜風味の食べ易い肉料理
ポン酢の酸味を加えて清涼感UP♪

- **ほうれん草のクリーム和え**
(71kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.4g)

小鉢料理からも効率よく栄養補給！！
なめらかなクリームソースをまとわせた1品

- **爽やかオレンジスフレ**
(141kcal たんぱく質6.0g 食塩相当量0.2g)

食欲をそそる爽やかなオレンジの香り
口どけの良い少量高栄養デザート

- **アップルティー～りんごはちみつ煮**
(61kcal たんぱく質0.1g 食塩相当量0.0g)

お好みの紅茶にりんごの甘味をプラス
『温』『冷』どちらでも楽しめる飲料

栄養量 エネルギー603kcal たんぱく質26.0g 食塩相当量3.2g

食欲不振メニュー

アップルティー～りんごはちみつ煮

爽やかオレンジスフレ



さっぱり生姜の
大根挟み焼き

和えるだけ♪ミニ冷製トマトパスタ

ほうれん草のクリーム和え

和えるだけ♪ミニ冷製トマトパスタ

◆材料(2人分)

スパゲッティ(乾燥)

80g (茹で:200g)

バジル

1~2枚(乾燥でも可)

トマト水煮

120g

ツナ缶

20g

めんつゆ

小さじ1

レモン汁

小さじ1/3

砂糖

小さじ2/3

塩

小さじ1/10

おろしにんにく

小さじ1/5

◆ 作り方

- ①スパゲッティは茹で、水気を切っておく。
- ②ボウルに、トマト水煮、ツナ缶（軽く油切りしたもの）、めんつゆ、レモン汁、砂糖、塩、おろしにんにくを入れる。
よく混ぜ、冷蔵庫で良く冷やす。
- ③②に①を加え、よく和え、器に盛る。
バジルを添える。

さっぱり生姜の大根挟み焼き

◆材料(2人分)

大根 4cm厚程度

ポン酢 大さじ1

鶏挽肉 80g

人参 1/10本

<トッピング>

玉葱 中1/10個

おろし生姜 小さじ1

おろし生姜 小さじ1

小葱 1本

塩 ふたつまみ

胡椒 少々

<湯引き千切り野菜>

片栗粉 小さじ2

キャベツ 大1枚

サラダ油 小さじ1

人参 1/8本

◆ 作り方

- ①大根は皮を剥き、0.5cm厚程度に切る。
- ②耐熱容器に大根を入れ、軽くラップをする。
500wの電子レンジで2～3分加熱する。
- ③人参、玉葱は皮を剥き、みじん切りにする。
- ④ボウルに鶏挽肉、③、おろし生姜、塩、胡椒を入れ、よく練る。
- ⑤大根の水気を拭き取り、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑥大根で④を挟んだものを4個作る。
- ⑦熱したフライパンにサラダ油をしき、⑥を焼く。
両面に焼き目を付けたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧火が通ったら、ポン酢を加えさっと絡める。
- ⑨小葱は小口切りにする。
- ⑩キャベツ、皮を剥いた人参を千切りにし、さっと湯通しする。
よく水気を絞る。
- ⑪器に⑧、⑩を盛り付け、おろし生姜を添える。
小葱を散らす。

ほうれん草のクリーム和え

◆ 材料(2人分)

ほうれん草	4株	バター	小さじ2
しめじ	20g	小麦粉	小さじ2
		牛乳	1/4カップ
		塩	ひとつまみ
		コンソメ顆粒	小さじ1/3

◆ 作り方

- ①ほうれん草は茹で、流水で冷やし、よく水気を絞る。
4～5cmに切る。
- ②しめじは石突きを落とし、ほぐす。茹で、よく水気を絞る。
- ③フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加える。
焦げないように弱火で炒める。照りが出てくるまで加熱する。
- ④少しずつ牛乳を加え、適度なとろみがつくまで加熱する。
塩、コンソメ顆粒を加え、味をととのえる。
- ⑤①、②を加え、和える。器に盛る。

爽やかオレンジスフレ

◆材料(2人分)

卵 L玉1個

砂糖 大さじ2

小麦粉 小さじ4

牛乳 大さじ4

オレンジ果汁 小さじ1.5

オレンジの皮(刻み)

小さじ1/2

バター 小さじ1/4

オレンジ(トッピング)

1/4個

◆ 作り方

- ①卵を、黄身と白身に分け、各々ボウルに入れる。
- ②黄身に、砂糖の半分を入れ、泡だて器ですり混ぜる。
- ③ふるった小麦粉を加え、へらでさっくり混ぜる。
- ④牛乳を温め、半量を③に加え、なじませる。
残りの牛乳、オレンジ果汁、刻んだオレンジの皮を加え、混ぜる。
- ⑤卵白をしっかり泡立て、残りの砂糖を加える。
さらにしっかりと泡立てたメレンゲにする。
- ⑥④にメレンゲを3回ぐらいに分け、泡を消さないように混ぜる。
- ⑦クッキングペーパー等に、溶かしバターを含ませ、
型に薄く塗る。⑥を流し入れる。
- ⑧お好みにカットしたオレンジを⑦の上のにのせる。
- ⑨170℃に予熱しておいたオーブンで、約10分焼く。

アップルティー～りんごはちみつ煮

◆材料(2人分)

紅茶 カップ2杯分

りんご 1/4個

白ワイン 小さじ4

砂糖 小さじ2

はちみつ 小さじ2

レモン汁 小さじ1/4

◆ 作り方

- ①お好みの紅茶を煮出しておく。
- ②りんごをお好みの形にカットする。
(0.5cm～1cm程度のいちょう切りや1cm程度の角切り等)
- ③鍋に、②、白ワイン、砂糖、はちみつ、レモン汁を加える。
蓋をして、弱火で煮詰めていく。
- ④適量の煮汁とリンゴを①に加える。