

悩みを解決！

食欲がない時の食事の工夫

患者様の中には、治療によって口内炎、吐気、味覚の変化などの症状で思うように食事がとれない、苦痛を強いられているという悩みを抱えている方がいます。

当院では少しでも食事に関する悩みを解決し、経口摂取が維持できるように「たんぼぼ食」という食欲不振対応食や、口内炎や吐気に対するコメント食、個々の患者様の状態に合わせた個人対応食などを提供しています。

治療の副作用で多くみられる口内炎や吐き気、食欲不振の対策について食事内容や調理の工夫をご紹介します。

～口内炎～

水を飲んでもしみます。一度しみたならもう食べられません。食べ物の塊が少し触っただけでも激痛が走ります。できるだけ口から栄養を摂りたいけど、どうしたらいいですか。



アドバイス

- ① 主食は分粥（重湯～全粥）の方が炎症部位に刺激が少なく食べやすいです。
おじやや雑炊にすることで、肉や卵、野菜もいれて一緒に食べることができます。
- ② 酸味や香辛料など刺激のあるものは炎症部位を刺激します。
ひりひりしたり、しみたりする場合は避けた方が望ましいでしょう。
- ③ 固形のは脂肪分を含んだマヨネーズをつけまろやかにしたり、あんかけでやわらかくしたりすると食べやすくなります。
- ④ 味付けはだしをしっかりとって薄味にするか、だしのみで料理をすると刺激が少ないようです。
- ⑤ 食べにくいものはペースト状やゼリーにすると食べやすくなります。
- ⑥ 痛みで一回量が少ないときは、高栄養の間食（アイスクリームやプリンなど）で必要な栄養を補助していきます。



～口内乾燥～

唾液が出なくなり、口の中が乾いたり、食べ物が張り付いたりして痛くて食べられず、体重が落ちてしまいました。



アドバイス

- ① 柔らかく煮た野菜や卵を入れた雑炊やおじやもよいでしょう。醤油がしみるようであれば、貝やかつお等のだしを濃くしましょう。
- ② パンはフレンチトーストやパン粥、牛乳やコーンスープに浸すと食べやすいです。
- ③ 調理法を煮る、蒸す、あんかけにして水分を多くしましょう。
- ④ 固い食べ物はマヨネーズ、ヨーグルト、ソース等をかけたり、和えたりすると飲みやすくなります。
- ⑤ ゼリーやアイス、プリンなどののど越しの良い食品を取り入れましょう。
- ⑥ 飲み物や汁物を添えて、食べ物と飲み物を交互にとると乾燥を抑えられます。



～吐気・嘔吐～

治療後から、むかむかがひどくてご飯が食べられません。それに、魚や肉の匂いがムッと来て魚や肉が食べられません。



アドバイス

- ① 冷たく、口当たりのいいもの、飲みやすいものを選びましょう。冷そうめんや冷やし中華などの冷麺、冷奴や卵豆腐、アイスクリームやシャーベットなどは比較的食べやすいようです。
- ② 脂っこいものは避ける。胃の中に残る時間が長くなるため、むかむかや胃もたれを感じやすくなります。
- ③ においの強いものや臭みの出やすいものは調理の工夫を行う。魚の生臭さやニンニクやニラなどの香味野菜で吐き気を催す場合があります。魚は酒や生姜で臭み消しを行う他、南蛮漬けやカレー粉等も臭み消しに有効です。
- ④ 味付けをシンプルにする。醤油や味噌の調味料が温まることでにおいを強く感じることもある為、塩味だけにするという工夫もあります。



たんぽぽ食や個人対応食の一例



参考文献

公益財団法人がん研究振興財団：食事に困ったときのヒント（改訂版）

「がんの社会学」に関する合同研究班：がんよろず相談Q&A 第3集

（文責：加來正之）