

食欲がないときの工夫

がんサロン

2017.11.10

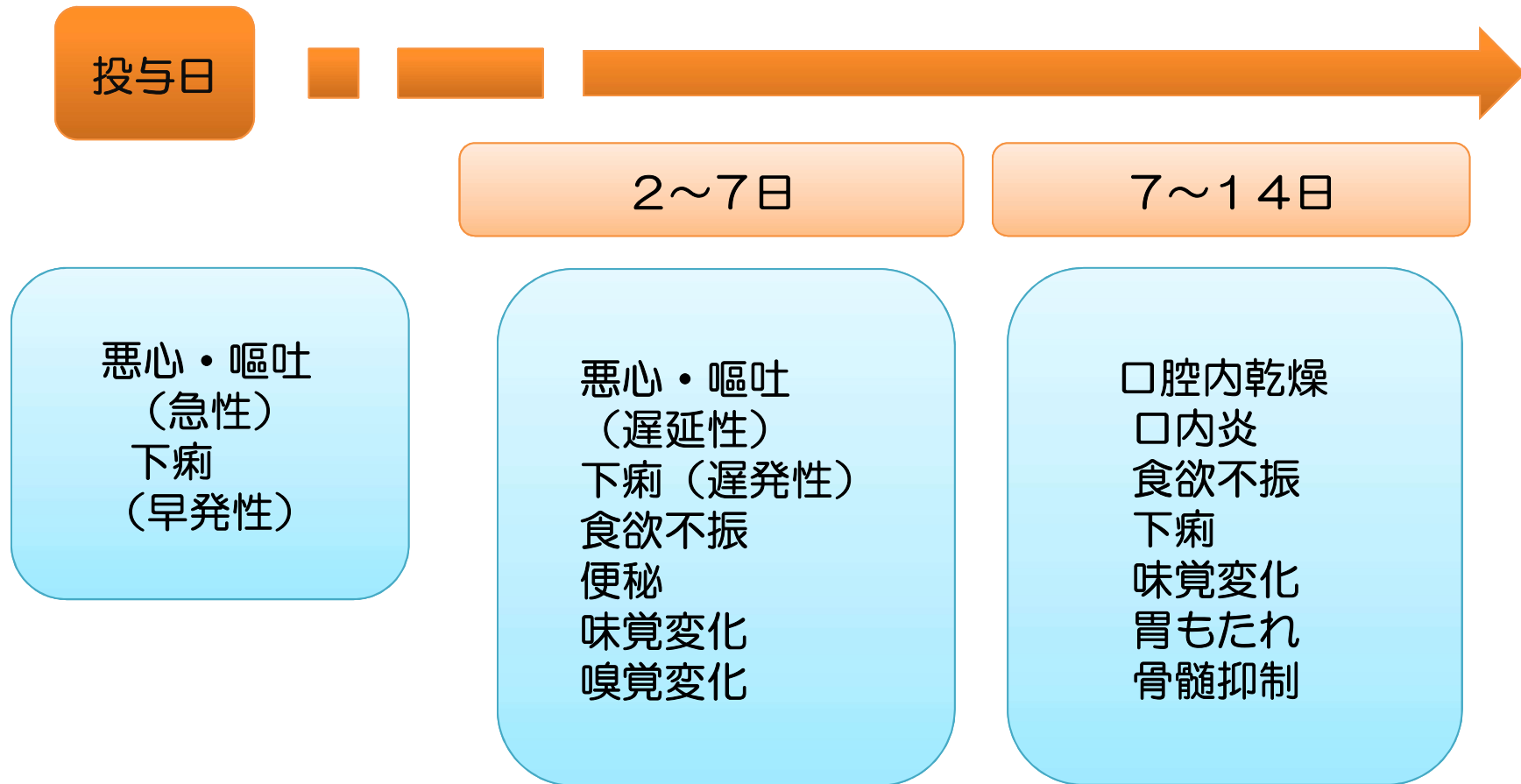
栄養管理室 越川 志保



治療中に食欲低下をもたらすさまざまな原因



化学療法や放射線治療の 副作用と発症時期



*繰り返すスケジュールが多いため、以前の症状を参考に！！

患者さんにご家族の思い



食べたくない



食べてほしい

QOLの低下

食べられない



食べさせたい

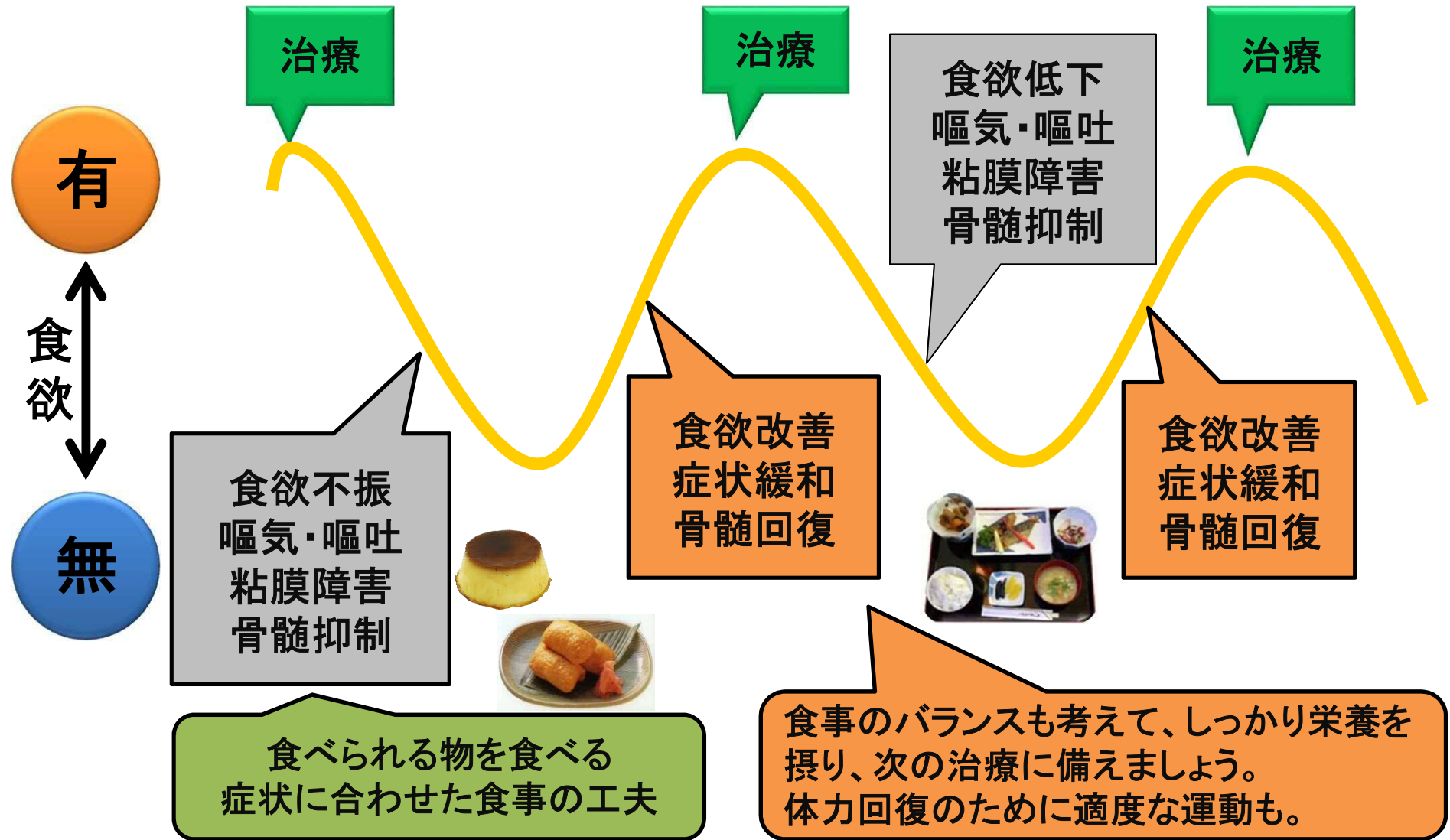
食べてはいけない？

良い方法は無い？


医師による指示が無ければ食事に制限はないのですが

化学療法や放射線治療中の食事のポイント

食事を妨げる症状に合わせて、メリハリをつけた食べ方を試してみましょう



味覚嫌悪学習



好きだった〇〇
なのに…。

何かを飲んだり食べたりした後で、むかつき、嘔吐を経験すると、それ以後それらの食べ物を嫌いになる。

化学療法の1～2時間前から終了後3時間の間は味覚嫌悪学習の観点から、特に好物の摂取を控えることが推奨されています。

食欲がない時は

「食べたいときに」



「食べたいものを」



「無理せず控えめに」

食事の工夫



盛り付けは少なめ、控えめに

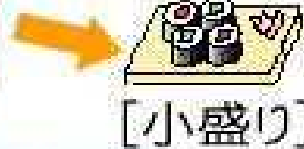
食事を義務だと思わない、思わせないよう
「少なめ、控えめ」を心がけ、「食べられると
きに、食べられるものを」モットーにします。
あまり「食事」という観念にとらわれずに好み
の物を無理のない程度で食べてみましょう。
時間や回数にとらわれずに。

盛り付けで変わる

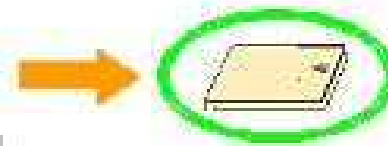
盛りつけ方を工夫してみましょう



[1人前]



[小盛り]



こんなに残してしまった...

病院食には
おかずを半分にした
ハーフ食があります。

見た目が変わる

同じ量でも、食べやすくなります。



食事の工夫



食べられそうなものを見つける

「〇〇ならたべられそうかも」と思うものがあるならば、試してみましよう。菓子パンやスナック菓子、口当たりのよい冷菓、果物などでもかまいません。ラーメンやスパゲティ、お好み焼きなどおなじみの料理なら箸がでることも。



食事の工夫



食べる環境を工夫してみる

食べる場所をかえたり、音楽や映像を流すなどの気分転換も効果的です。ランチョンマットを敷くなど雰囲気を変えることもよいでしょう。ご家族、ご友人、おしゃべりできる人と一緒に食べたり、彩を添えて目にも楽しく。



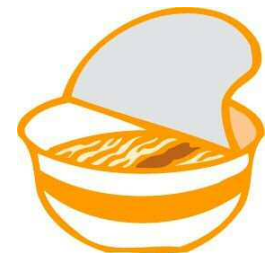
食事の工夫



食べたいと思った時に

すぐ食べられるように

パンやシリアル、チーズやヨーグルト、果物やデザートなど少量ずつ食べられるもの、食欲低下時に食べられた食材をストックしておきましょう。また、すぐ調理できる食材（冷凍食品 缶詰 加工品）を用意しておきましょう。



食事の工夫



主食の味付けを変えてみる

ご飯



酢飯 混ぜご飯 おにぎり 雑炊



パン

フルーツトースト 菓子パン サンドウィッチ



麺類

そうめん パスタ やきそば



食事の工夫



主食を変えてみる

めん・パン・酢飯・カレーライスなどは、ごはんやおかゆよりも比較的食べやすいようです。可能であれば、主食を少量ずつ2種類用意することで食べる直前の気分に合わせて選びやすく、食欲不振時にも食べやすいかもしれません。



食事の工夫

栄養補助食品を利用する

ドラッグストアで購入できます



ホットケーキに牛乳のかわりに使用したり、コーヒー味にインスタントコーヒーを混ぜて濃い味にしても楽しめます。

医師の処方が必要です



「食べたいときに」



「食べたいものを」

「無理せず控えめに」

