

吐き気における食事療法

前国立がん研究センター中央病院
栄養管理室 栄養管理室長

宮内 眞弓先生



吐き気がある時のあっさりメニュー8品



- 手軽に作れるえびワンタンスープ
- さっぱり梅と大根おろし添えうどん
- 食感が楽しいカリカリ梅のおにぎり
- 目でも楽しめる手まり寿司
- 香りまるやかこぶめ刺身
- クリーミーなかぼちゃのポタージュ
- ポン酢でサッパリ茶碗蒸し
- まったりとした食感が後をひくヨーグルトのデザート

■ 手軽に作れるえびワンタンスープ 1人分: 85kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量1.4g



材料(2人分)

あん		スープ	
えび	40g(むいた状態で)	ごま油	小さじ1/2
豆腐	30g	塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ1	水	300cc
ワンタンの皮	6枚	鶏がらスープの素	小さじ1
		しょう油	小さじ1/2
		ねぎ	10g

作り方

- ①. むきえびならそのまま、殻つきは殻をむいてからよく洗い、水気をふいて小さく切る。
- ②. 豆腐は水をよくきっておく。
- ③. ①と豆腐、片栗粉を混ぜ合わせて、ワンタンの皮で包む。
- ④. スープの材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したら③を入れ、火が通ったら器に盛る。
- ⑤. 小口切り&細切りにしたねぎを浮かべる。

※むきえびは塩味が強いことが多いので下味を入れていませんが、お好みで塩や生姜を入れると良いでしょう。

■ さっぱり梅と大根おろし添えうどん 1人分：205kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量2.7g



材料(2人分)

乾麺	80g	大葉	2枚
梅干し	2個	めんつゆ	180cc
大根おろし	60g	ごま	少々

作り方

- ①. 鍋にたっぷりの湯をわかし、乾麺をゆでる。
- ②. 梅干しの種を取り、大根をおろして、大葉を洗っておく。
- ③. めんつゆを温める。
- ④. ①を器に盛り、上に②をのせて、③をかける。

※レシピではストレートのめんつゆを使用しています。

■ 食感が楽しいカリカリ梅のおにぎり 1人分：184kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.4g



材料(2人分)

ごはん	200g	ごま	2g
カリカリ梅	10g	たくあん	お好みで
塩	0.5g		

作り方

- ①. カリカリ梅を細かく切る。
- ②. ご飯に刻んだ梅とごまを混ぜ、好みの形に握る。お好みでたくあんを添える。

※梅のカリカリした歯触りと、香ばしいごまの風味で、いつもと少し違うおにぎりを楽しんでください。

※カリカリ梅の赤とたくあんの黄色で、色による食欲増進効果もあります。

目でも楽しめる手まり寿司 1人分：190kcal たんぱく質3.2g 食塩相当量0.7g



材料(2人分)

ごはん	お茶碗に軽く1杯	桜大根漬け	20g
すし酢	大さじ1	茄子漬け	20g
たくあん	20g		

作り方

- ①. ごはんにすし酢をまぜる。
- ②. たくあん、桜大根漬け、茄子漬けを適当な大きさに切る。
- ③. ①の適量を丸く握り、それぞれに②をのせる。

※お刺身のニオイを避けたい方にオススメの一品です。お刺身が食べられるなら、好きなお刺身を切ってのせると良いでしょう。下記の「こぶめ」をのせても美味しいです。

香りまるやかこぶめ刺身 1人分：71kcal たんぱく質10.4g 食塩相当量0.2g



材料(2人分)

刺身用白身の魚	100g
だし昆布	20g

作り方

- ①. だし昆布を濡れたふきんでよく拭き、2枚に切る（細い昆布の場合は、合わせて大き目の2枚にする）。
- ②. ①の1枚の上に刺身用の白身魚をのせ、その上にもう一枚の①をのせて挟み、全体をラップに包んで2時間程度置く。
- ③. ②の昆布をはずし、刺身を食べやすい大きさに切って盛り付ける。



※半日くらい置くと、さらに身が締まります。お好みで置く時間を調整してください。

※しょう油やわさびは、お好みでつけて召し上がってください。昆布の香りがありますので、わさびをつけなくてもおいしく食べられます。

※残った昆布は、そのまま食べるか、だしをとるなどに利用できます。

【クリーミーなかぼちゃのポタージュ】 1人分：80kcal たんぱく質3.7g 食塩相当量1.3g



材料(2人分)

かぼちゃ	150g	牛乳	200cc
玉ねぎ	40g	塩・こしょう	少々
水	150cc	パセリ	少々
コンソメ	5g	生クリーム	少々

作り方

- ①. かぼちゃは皮をむき、種と綿を取り除いて、2cm幅に切る。
- ②. 玉ねぎは皮をむきスライスする。
- ③. かぼちゃ、玉ねぎ、水、コンソメを鍋に入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④. ③をミキサーにかけて、滑らかになったら鍋に移し、牛乳を入れて弱火で温める。
- ⑤. 塩・こしょうで味を調える。
- ⑥. 器に盛ったら、生クリームとパセリを散らす。

※コンソメの代わりに和風だし、牛乳の代わりに豆乳を使うと、さっぱりした和風スープになります。

【ポン酢でサッパリ茶碗蒸し】 1人分：85kcal たんぱく質8.0g 食塩相当量1.0g



材料(2人分)

えび	2尾(約20g)	塩	0.8g
干しいたけ	2個	しょう油	少々
卵	小2個	ポン酢	10cc
だし汁	300cc		

作り方

- ①. えびは背わたを取り、干しいたけは水で戻しておく。
- ②. 卵を割りほぐし、干しいたけの戻し汁、だし汁、塩、しょう油とよく混ぜ合わせる。
- ③. ②を裏ごしする。
- ④. 器に①を入れ、③を注ぐ。
- ⑤. 蒸し器に水と④を入れ、2～3分強火にして湯が沸いたら、弱火にして10分ぐらい蒸せば出来上がる。
- ⑥. 食べる時に、好みでポン酢を少量ずつかける。

※お好みで、蒸し器に入れる前に三つ葉をのせても香りがよくなります。

※市販のポン酢ジュレをのせても、美味しくいただけます。

■ まったりとした食感が後をひくヨーグルトのデザート 1人分:149kcal たんぱく質4.9g 食塩相当量0.2g**材料(2人分)**

ヨーグルト	150cc	レモン汁	小さじ1
クリームチーズ	50g	ブルーベリー	適宜
はちみつ	小さじ2		

作り方

- ①. ペーパータオルを敷いたざるにヨーグルトを入れ、10分くらい置き、水分をきる。
- ②. クリームチーズはボールに入れ、柔らかくなるまでよく混ぜる。
- ③. ②に①を入れ、さらに混ぜ合わせる。そこにはちみつとレモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④. 器に盛りつけ、好きな果物をトッピングする。

※トッピングに果物をのせれば、食物繊維を補うことができます。

※お好みで、ジャムなどをのせても良いでしょう。