

下痢
CARE

下痢に悩む患者さんの苦痛を和らげるケア&食事

独立行政法人 労働者健康安全機構 関西労災病院

看護部
リソースナースセンター
がん化学療法看護認定看護師
弘岡 貴子先生



看護部
リソースナースセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
入江 優子先生



栄養管理室
室長
長尾 美恵先生



下痢のときのおすすめレシピ

豆腐の野菜あんかけ



材料(1人分)

絹ごし豆腐	100g	調味料	
鶏ひき肉	20g	砂糖	小さじ2/3
白菜	30g	みりん	小さじ2/3
にんじん	5g	薄口しょう油	小さじ1
三つ葉	3g(2本程度)	片栗粉	ひとつまみ
出汁	30ml		

作り方

- ①. 豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②. 白菜は5mm幅のざく切り、にんじんは細めの拍子切りにする。
- ③. 出汁を火にかけ、鶏ひき肉を加える。ひき肉がほぐれたら、調味料を加える。
- ④. 白菜とにんじんを加え、柔らかくなれば、三つ葉を加える。
- ⑤. 三つ葉に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、野菜あんを作る。
- ⑥. 器に豆腐を入れた後、野菜あんをかけて盛り付ける。

POINT

初めに少量の出汁でひき肉をほぐしておくとう塊になりにくいです。
豆腐は初めに汁などで少し下味をつけておくと水っぽくなりません。

下痢のときはタンパク質が吸収されずに失われるので、タンパク質が豊富な豆腐は、柔らかくて消化も良くおすすめです。
野菜をあんかけにすることで、ビタミン類もとれ、身体も温まります。
あんの中の鶏ひき肉も消化のよいタンパク源です。



■ 卵とじうどん



材料(1人分)

うどん	1玉(約200g)	調味料	
卵(Mサイズ)	1個	塩	少々
かまぼこ	10g	薄口しょう油	小さじ4
三つ葉や青ねぎ	適宜	みりん	小さじ4
片栗粉	ひとつまみ	出汁	400ml

作り方

- ①. 三つ葉は小さく、青ねぎは小口切り、かまぼこは薄くスライスする。
- ②. 出汁に調味料を加え、うどん出汁を作る。
- ③. うどん出汁に片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を加える。
- ④. 茹でたうどんを器に盛り付け、卵とじにしたうどん出汁をかけ、かまぼここと三つ葉または青ねぎを添える。

POINT

片栗粉でとろみをつけてから卵を加えるとフワツとした卵とじになります。
出汁は市販のうどんスープ等で十分です。

うどんはエネルギー源である炭水化物を多く含み、
軟らかく消化の良い食べ物です。
下痢のときは体力を消耗するので、エネルギーを補給しましょう。
温かいうどんを食べると、身体も温まります。
また、卵を加えることで、タンパク質も摂取できます。
うどん出汁にはとろみをつけて、ばらつかず、食べやすくしています。
卵とじではなく野菜のあんかけにしても良いでしょう。



■ 白身魚のおろし煮



材料(1人分)

白身魚(カレイや鯛など)	1切	調味料	
焼き豆腐	60g	みりん	小さじ2/3
大根	50g	濃口しょう油	12ml(大さじ1弱)
水	80ml	砂糖	小さじ2
		酒	小さじ2/3

作り方

- ①. 魚に熱湯をかけ、臭みをとる。
- ②. 大根の皮を剥いてすりおろす。焼き豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ③. 鍋に水と調味料を入れて火にかける。煮たら魚を入れる。
- ④. 魚に火が通ったら、焼き豆腐を加える。
- ⑤. 焼き豆腐が温まったら、魚と焼き豆腐を器に盛り付ける。
残った煮汁に軽く水気を切った大根おろしを加えてひと煮たちさせ、おろし煮を作る。
- ⑥. 盛り付けた魚と焼き豆腐の上におろし煮をかける。

カレイや鯛などの白身魚は脂肪が少なく、軟らかく、おすすめの食材です。白身自体は淡泊な味なので、塩焼きのほか煮魚や、あんをかけたたりして、味にバリエーションをつけると良いでしょう。今回は大根おろしや焼き豆腐を添えてご紹介しました。

