

食欲不振
・吐き気
CARE

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



食欲不振や吐き気があるときのおすすめレシピ

がんの治療中は、食欲不振や吐き気、嘔吐、その他副作用が起こることもあります。

今回ご紹介する料理は他の副作用でもおすすめできます。

各料理に副作用のアイコンを付けていますので、患者さんの状態に合わせてご活用ください。



さっぱりタイプのジュレスープ

食欲不振

吐き気

下痢

嗅覚障害

ジュレタイプの冷たくさっぱりとした料理は、吐き気がある時におすすめです。嘔吐や下痢がある時は、水分やナトリウム、カリウムなどの電解質が失われやすくなります。スープ類は水分やナトリウムの補給もでき、ジュレに使用しているゼラチンは、豚・牛・鶏などの動物性由来の製品なので、タンパク質の摂取も期待できます。



材料(1人分)

ジュレスープ

水	80cc
固形コンソメ	1/3個
塩、こしょう	少々
粉ゼラチン	2.5g
氷	4~5かけ

スープの具

ミニトマト	2~3個
きゅうり	1/4本
カニかまぼこ	2本
ミントの葉	適宜

作り方

- ミニトマトを1/4のくし切りに、きゅうりとカニかまぼこを約7mm角のさいの目切りにする。
- 鍋に水、固形コンソメ、塩、こしょうを入れ、火にかける。
- 沸騰したら火からおろし、ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
- ③をボウルに移し、氷を加えてよく混ぜる。
- ④がジュレ状になってきたら、スープの具を加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けし、お好みでミントの葉を飾る。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



冷たいレモンラーメン

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

吐き気があるときは、温かい料理より冷たい料理のほうが食べやすいようです。温かいとにおいが立ち、気分が悪くなってしまうという方もいます。

具合が悪い時は無理をせず、インスタントを活用した時短料理で、冷たいラーメンはいかがでしょう。レモンの香りと酸味であっさりいただけます。



材料(1人分)

インスタントラーメン（塩味）	1袋
レモン	スライス3枚、果汁大さじ1（お好みで）
カット野菜（野菜炒め用）	1/2袋
チキンフレーク（缶）	20g
熱湯	大さじ2
冷水	70cc

作り方

- 盛り付ける器にインスタントラーメンに添付されているスープと大さじ2の熱湯を入れ、よく混ぜる。冷水70ccを加え、冷蔵庫で冷やす。
- レモンを3枚にスライスし、大さじ1の絞り汁を用意する。
- カット野菜をラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後は取り出し、冷ましておく。
- インスタントラーメンに記載されている時間を目安に茹でる。ざるに上げて水を切り、冷水で洗ってしめる。
- 水分をよくきった麺を用意していた①に入れてスープとからめ、③の野菜とチキンフレーク、スライスしたレモンをのせる。
- お好みで②のレモン果汁を加える。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



冷やしとろろ汁

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

口内炎

山いもには、消炎鎮静作用や抗アレルギー作用のあるアラントインや、デンプン分解酵素であるアミラーゼ、消化管の粘膜保護作用があるムチンなど、さまざまな酵素が含まれています。冷たく口当たりが良く、つるんと飲み込めることから、吐き気があっても食べやすいようです。薬味をたっぷり入れて、どうぞ。



材料(2人分)

合わせ出汁

だし汁	200ml
酒	大さじ1
みそ	小さじ2
しょうが(すりおろし)	少々
塩	少々
オクラ	4~5本
ミョウガ	1個
大葉	2~3枚
ねぎ(刻み)	大さじ3
山いも(長いもでも可)	150~180g
白ごま	少々

作り方

- ①. 合わせ出汁の材料を混ぜ合わせる。
- ②. オクラ、ミョウガ、大葉、ねぎをみじん切りにして、①の合わせ出汁に加える。
- ③. 山いもをすりおろして合わせ出汁に加え、白ごまをふる。

食欲不振や吐き気に悩む患者さんへの食事のアドバイス

神奈川県立がんセンター
消化器外科 部長

尾形 高士 先生

神奈川県立がんセンター
栄養管理科 部長

藤井 理恵薫 先生



しょうが鶏みそ

食欲不振

味覚障害

吐き気

嗅覚障害

しょうがは、胃を温めて吐き気を抑えたり、消化を助ける食材です。また、食欲を増進させる働きもあります。料理のアクセントや薬味として幅広く使える食材ですので、上手く活用しましょう。

「しょうが鶏みそ」には鶏肉がたっぷり入っているので、たんぱく質の摂取も期待できます。しょうがの風味や味噌のこくもあり、ごはんや野菜とも合います。保存がきくので、食事を作る元気が出ないとき用の作り置きや常備野菜としていかがでしょうか。



材料

鶏もも肉	100g
しょうが	100g
サラダ油	大さじ1
A.	
みそ	100g
砂糖	50g
酒	大さじ2

作り方

- ①. Aをボウルで混ぜ合わせる。
- ②. しょうがを3~4mm角に、鶏もも肉は1cm角に切る。
- ③. フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を炒める。鶏肉が白っぽくなり火が通ったら、②のしょうがを加えて軽く炒める。
- ④. 火を止め、Aを加えて良く混ぜ合わせ、再び弱火にかける。鍋底にヘラのあとが残るくらいになるまで、混ぜながら煮詰める。

※ 冷蔵庫で約3ヶ月間保存可能。

※ 鶏肉をミンチに変えることでより手軽に作れ、噛む力の弱い方でも食べやすくなります。