

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。