

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。