

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。