

## 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。