

食欲不振

恶心・嘔吐

1000

ANSWER

100

10

10

10



献立・料理名

1

- お茶漬け
 - 冷奴
 - とろろ芋
 - アイス

熱量 370 kcal

蛋白質 12.0 g

脂質 7.0 g

食塩相当量 4.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	少量にする。あっさりしたのと越しのよいものにする。 味のバリエーションをつける。 エネルギーアップができるデザートをつける。
悪心・嘔吐	喉ごしがよいもの、においの少ないものにする。酸味があるもの、薬味を活用する。

献立の工夫・対応のポイント

少量で提供することにより、全量摂取できたという実感を得ることができます。

お茶漬けは、自らお茶漬けを作って、好みで薬味を入れて食べができるため、QOLの向上にもつながる。

全ての料理に複雑な味付けはなく、あっさり食べることができる。

配膳直前にお茶漬けのほうじ茶を準備することにより、より温かくお茶漬けを食べることができる。

デザートに口当たりのよいアイスを取り入れた。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
お茶漬け	米飯	100g	とろろ芋	山芋	50g
	梅干	20g		刻みのり	0.5g
	白炒りごま	1g		パック醤油5ml	1パック
	刻みのり	0.5g		アイス	アイス
	こぶ茶	1g			
	ほうじ茶	150g			
	しお昆布	0.5g			
	わさび	3g			
冷奴	木綿豆腐	50g			
	おろし生姜	1g			
	パック醤油5ml	1パック			

作り方・調理のポイント

1

- お茶漬けは、食べる直前に、ご飯に梅干、白炒りごま、刻みのり、しお昆布、わさびをのせる。その後、ポットのこぶ茶とほうじ茶を入れる。ほうじ茶は冷めないように、配膳の直前に配膳車に入れることがポイントである。
 - 冷奴は、木綿豆腐を均等の大きさになるよう4つに切り、上におろし生姜をのせる。
 - とろろ芋は、山芋をすり、上に刻みのりをのせる。



食欲不振

献立・料理名

3



ミニ冷麺

熱量 263 kcal
蛋白質 5.3 g
脂質 10.7 g
食塩相当量 2.5 g

その他

症 状	対 応 方 法
食欲不振	のどごしよく、消化の良いものにする 酸味や辛みを活用し食欲をそそる 好みの具など個人に合わせ調整
その他	郷土料理

献立の工夫・対応のポイント

岩手県（特に盛岡地区、水沢地区）では冷麺を季節を問わず、家でも外食でも食べる。冷麺は片栗粉でできている。麺はでんぶんでできているので、消化もよく、のど越しもよいので好まれます。麺たれも酸味と辛味で食欲がない時でも食べやすい。果物は季節のものを添える。口内炎がある場合は、キムチを別盛りにする。吐き気がある場合は、患者さんの好みの具だけのせる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ミニ冷麺	盛岡冷麺	80g (1/2玉)			
	冷麺スープの素	1/2袋			
	冷水	120cc			
	卵	15g			
	鶏肉（もも）	20g			
	醤油	2g			
	みりん	1g			
	トマト	5g			
	りんご	20g			
	キャベツ	15g			
	キムチの素	3g			
	万能ねぎ	1g			

作り方・調理のポイント

3

- （具の下ごしらえ）
麺のスープを冷水で希釈し冷蔵庫で冷やしておく。
卵は茹である。
鶏肉は照焼きにする。りんごは食べやすい大きさに切る。
キャベツはキムチの素で軽く漬ける。
- 麺は伸びやすいので提供する直前に茹で、冷水でしめる。
- 麺を器にもり、具を乗せ、最後にたれをかける。



食欲不振

恶心・嘔吐

THE JOURNAL OF CLIMATE

嗅覚障害

その他



献立・料理名

4

わんこそば
(一口そば)

熱量	77 kcal
蛋白質	2.1 g
脂質	0.1 g
食塩相当量	1.2 g

症 状	対 応 方 法
臭覚障害	においの気になる食品は除く ふたを開けた時のにおいに配慮 冷たい料理にする
食欲不振	冷たい麺は好まれる 濃い味にしてみる 威圧を感じないよう少量で提供
悪心・嘔吐	冷たくさっぱりした料理にする においが気になるときは除く
その他	郷土料理

献立の工夫・対応のポイント

食欲がない時、「冷たい麺を一口だけなら」という患者さんに
おすすめ！。

それを少し濃く作り、氷を浮かべることで患者に清涼感も届ける。食事のにおいて吐き気がする場合でも、冷やすことでおいを抑えられるので、蓋を開けた時のおいの不快感が軽減できる。薬味のねぎのにおいが気になるときは除く。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
わんこそば	そば(乾)	20g			
	出し昆布	0.3g			
	出し汁	100cc			
	醤油	3g			
	みりん	1g			
	酒	1g			
	ねぎ	2g			
	氷	適量			

作り方・調理のポイント

4

- ・麺は提供する直前に汁をかける。
 - ・氷を浮かげることで、さらに冷たく提供できる。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

8

元気ジンジン
シャーベット

熱量	63 kcal
蛋白質	0.0 g
脂質	0.0 g
食塩相当量	0.0 g

症 状	対 応 方 法
悪心・嘔吐	レモン味・グレープ味が好まれる 冷たく口当たりよくする
食欲不振	冷たくおやつ感覚で食べやすくする 栄養補助食品の活用
味覚障害	冷たく口当たりをよくする 酸味を利かせる
嗅覚障害	冷たくしてにおいを抑える

献立の工夫・対応のポイント

普通のジュースより、元気ジンシンは口あたりが滑らかになる。元気ジンシンに含まれる難消化性デキストリンの作用と考えられる。レモン味やグレープ味がおすすめ。おやつ感覚で、栄養剤という感じがしないので、栄養剤に抵抗があった患者さんでも自然に食べられる。

作り方・調理のポイント

8

溶けやすいので、器も冷凍庫で凍らせておく。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害

口内炎

嚥下障礙



献立・料理名

13

プロシュア®バナナ

熱量 200 kcal

蛋白質 8.6 g

脂質 3.2 g

食塩相当量 0.9 g

症 状	対 応 方 法
口内炎	冷たく喉越し良くする
食欲不振 悪心・嘔吐	栄養補助食品を食べ安くアレンジ
味覚障害 嗅覚障害	冷やしてにおいを抑える 喉越し良くする 好みの味にする
嚥下障害	適度なとろみをつける

献立の工夫・対応のポイント

自宅でも簡単に作ることができる飲み物。
バナナの他、コーヒーも抹茶でも美味しい作れる。
プロシュアはキャラメル味1種類のみなので、味に飽きてしまうという
意見が多く聽かれる。バナナとミックスすることで味の変化が楽しめる。

作り方・調理のポイント

13

1. プロショア®1/2本と2~3cmに切ったバナナ1本をなめらかになるまでミキサーにかける。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

喫党障害

口内炎



献立・料理名

14

メイン®ベリー アイスクリーム

熱量	100 kcal
蛋白質	3.5 g
脂質	1.9 g
食塩相当量	0.1 g

症 状	対 応 方 法
味覚障害	冷たく口当たりをよくする 酸味を利かせる
食欲不振 悪心・嘔吐	甘みを抑え、酸味とさわやかな甘みで食べやすく。 冷たく喉越しを良くする
嗅覚障害 口内炎	冷やしておいを抑える 滑らかな食感にする

献立の工夫・対応のポイント

自宅で簡単に作ることができるスイーツ。
プレーンでも、果物を混ぜ合わせても美味しい。

作り方・調理のポイント

14

1. 常温のメイン®1本と冷凍のままの果物と砂糖を合わせ、なめらかになるまでミキサーにかけ凍らせる。
 2. 2~3時間後再び凍ったままの①をミキサーにかけ、なめらかになったら凍らせる
 3. ②をディッシャーで形を整えフルーツを飾る。



食欲不振



献立・料理名

15

なめことオクラの
とろろうどん

熱量 467 kcal
蛋白質 14.4 g
脂質 1.5 g
食塩相当量 5.6 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食べられるものを食べる 食べ安い味付けや温度にする 提供量を減らし威圧感を防ぐ

献立の工夫・対応のポイント

そうめんは食欲がない時でも食べやすい。
長芋、なめこ、オクラを入れることでのどごしがよく食が進む。
また汁は温めても冷たくしてもおいしく食べられる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
なめことオクラ のとろろうどん	ひやむぎ	100g			
	なめこ	50g			
	オクラ	10g			
	長芋	100g			
	刻みのり	少々			
	だし昆布	1g			
	花かつお	1g			
A	しょうゆ	5g			
	みりん	5g			
	酒	1g			

作り方・調理のポイント

15

1. オクラを塩茹でし小口切りにする。
2. なめこを茹てる。
3. 長芋をすりおろす。
4. そうめんを茹てる。
5. Aを煮立てて④にかけ、①～③をのせる。



食欲不振



献立・料理名

23

- ・ごはん
- ・鮭の揚げ浸し
- ・卵豆腐
- ・トマト冷盆
- ・果物

熱量 303 kcal
蛋白質 13.5 g
脂質 7.0 g
食塩相当量 1.0 g

症 状	対 応 方 法
何を食べてもおいしくない 食欲がない 体重が減った	全体量を少なくする 酸味を効かせる においを抑える さっぱり冷たい料理とする

献立の工夫・対応のポイント

食欲のない時は全体量を半分量程度のハーフ食とする。
魚を揚げてから調味料に漬ける揚げ浸しは、食欲のない時や魚が苦手な方にも食べ易い料理。トマトはさっぱりとしていて好まれる食品。皮を剥いて薄切りにすることで口当たりがよくなる。器にも配慮して彩り良い盛り付けにしています。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ごはん	ごはん	90g		食塩	0.1g
鮭の揚げ浸し	鮭（骨・皮取り）	30g		しょうゆ	0.75g
	薄力粉	1.5g		上白糖	0.05g
	揚げ油	適量	トマト冷盆	トマト	25g
	大根	25g		たまねぎ	3.5g
	ポン酢	3g		パセリ	0.25g
	しょうゆ	3.5g		しょうゆ	1g
	水	7.5ml		酢	1g
	貝割菜	少々		サラダ油	0.75g
卵豆腐	鶏卵	25		食塩	0.05g
	だし汁	25ml	果物	ぶどう（巨峰）	40g



作り方・調理のポイント



<鮭の揚げ浸し>

1. 大根はおろし、ポン酢（柑橘類絞り汁）、しょうゆ、水で調味しておく。
2. 鮭に薄力粉をまぶして油で揚げ、①の中に揚げたてを漬ける。
3. ②を器に盛り付け上に貝割菜を添える。

<トマト冷盆>

1. ボールに、しょうトマトは皮を剥いて薄切り、たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
2. しょうゆ、酢、サラダ油、塩、1を加えてドレッシングを作る。
3. ①を器に盛り、②のドレッシングをかけて冷蔵庫で冷やす。



食欲不振

恶心・嘔吐



献立・料理名

27

おこのみそうめん

熱量 389 kcal

蛋白質 21.5 g

脂質 9.1 g

食塩相当量 1.7 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	全体量を少なくする。 彩り良く美しく盛りつける 少量づつ品数多い献立とする
恶心・嘔吐	さっぱりと喉ごし良くする 少量でも栄養バランスよく工夫

献立の工夫・対応のポイント

食欲のない時は、食事の量を通常時の半分量とする。
麺類は食欲のない時に、喉ごしが良く食べやすい食品。
食欲がない時は、麺だけになってしまいがちだが、彩りよくすることで、
食べてみようかという気持ちになる。
いろいろな食材を薬味にして栄養のバランスをとることもできる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ゆでそうめん	素麺(干し)	35g	つけ汁	めんつゆ(市販)	7.5g
蒸し鶏	鶏ささみ	30g		だし汁	40ml
	根しょうが	2g	牛乳かん	牛乳	125
	日本酒	2g		上白糖	10
茹でみつば	糸みつば	10g		バニラエッセンス	少々
白髪ねぎ	根深ねぎ	20g		粉ゼラチン	3
錦糸卵	鶏卵	25g		水	3
	上白糖	2g		白桃缶	20
	サラダ油	1g			
大根おろし	大根	30g			
なめこ	なめこ	15g			
のり	刻みのり	0.2g			

作り方・調理のポイント

27

- 鶏ささみは筋を取って、しょうがの絞り汁、酒をふりかけ、ラップで包んでレンジで加熱する。
冷めたら手で食べやすい大きさに裂く。長ねぎは小口切りにして水にさらす。みつばは茹でて細かく切る。
卵は薄焼きにして、千切りにする。大根は、おろし金でりおろす。
なめこは、沸騰した湯で茹でて、冷水に取ってぬめりを取る。
- 麺を表示通りに茹てる。
- 器に①の具と刻みのりを盛りつける。
- 薬味を入れながら素麺を食べる。



食欲不振

献立・料理名

28



熱量	60 kcal
蛋白質	5.6 g
脂質	1.2 g
食塩相当量	1.3 g

症 状	対 応 方 法
便秘	水分を補給する 食物纖維をとる
食欲不振	野菜は加熱してかさを減らす

献立の工夫・対応のポイント

- ・水分と食物繊維を含む野菜料理。
 - ・野菜をたくさん食べるため、加熱してスープにする。
 - ・冷めてもおいしい料理。

作り方・調理のポイント

28

1. 冬瓜は種とわたを取り、厚めに皮をむき食べやすい大きさに切る
 2. 鍋に水・生姜を入れ、沸騰したら肉を加える
 3. アクを取り、冬瓜を加え、やわらかくなるまで煮る
 4. 酒・塩・中華スープの素を入れる
 5. 冬瓜が透き通ったらできあがり
 6. 好みで枝豆の茹でたものをのせる



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

29

さっぱりジュレ
(しょうゆ代替え調味料)

熱量 57 kcal

蛋白質 4.6 g

脂質 0.0 g

食塩相当量 8.7 g

症 状	対 応 方 法
味覚障害	不快と思われる調味料を除く
食欲不振	酸味によりさっぱりとした味にする
恶心・嘔吐	冷たくしてさっぱりとさせる
嗅覚障害	ジュレで臭いをマスクする

献立の工夫・対応のポイント

しょうゆ代わりに酸味のあるジュレを使用する

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ジュレ (作りやすい分量)	酢	80g			
	砂糖	5g			
	塩	8g			
	だし汁	80ml			
	ポン酢 (柑橘類の汁)	5g			
	ゼラチン	5g			
	水	50ml			

作り方・調理のポイント

29

1. カップに入れた分量の水に、ゼラチンをふり入れ30秒ほどなじませたら、電子レンジで30秒ほど加熱する
2. 鍋に砂糖・塩・だし（または水）を入れ、砂糖が溶けるまで弱火で加熱し、酢・ポン酢を加える
3. ②に①を加えてよく混ぜる
4. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす
5. フォークでくずして好みの食材にかける



食欲不振

献立・料理名

30



- ・焼きバナナ
- ・ホットミルク

便秘 手術

熱量	140 kcal
蛋白質	4.1 g
脂質	5.6 g
食塩相当量	0.1 g

症 状	対 応 方 法
手術	少量で高カロリーにする
食欲不振	バターや糖分を利用してエネルギーアップ
便秘	纖維の作用で便通を促す

献立の工夫・対応のポイント

- ・バターは、加熱すると、トロリと軟らかくなってそのままよりも食べやすくなる。
 - ・調味料の砂糖がカラメルになって風味と焼き色をつけてくれる。
 - ・術後の患者さんにもおすすめのおやつ。
 - ・嚥下障害に問題がある場合ミルクは嚥下の状態によりとろみをつけ調整

作り方・調理のポイント

30

1. バナナは1本を半分に切る。更に縦半分に切る。
 2. フライパンを火にかけ、バターを溶かしバナナを加えて両面焼く。途中で砂糖をふりかかる。
 3. 器に盛って、温めた牛乳と共に供する。



食欲不振

手術



献立・料理名

31

- ・じゃがいものパウチ
- ・ホットミルク

熱量 188 kcal

蛋白質 5.3 g

脂質 5.7 g

食塩相当量 0.2 g

症 状	対 応 方 法
手術	バター、はちみつなど使用し、少量で高カロリーにする
食欲不振	適度の焼き色をつけて、ジャガイモの風味を増させる

献立の工夫・対応のポイント

- ・こんがりと焼けたジャガイモの風味が食欲をそそる。
- ・はちみつをかけるとさらに、エネルギーアップになる。
- ・甘い物が苦手方でも、ほのかな塩味がついているのでそのままでも十分おいしく食べられる。
- ・油っぽくならないように焼く。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
じゃがいものパウチ	じゃがいも	40g			
	薄力粉	5g			
	卵	7g			
	食塩	0.15g			
	サラダ油	1g			
	はちみつ（小袋）	15g			
ホットミルク	牛乳	100m l			

作り方・調理のポイント

31

1. じゃがいものは皮を剥いて適当な大きさに切り、卵、食塩と一緒にミキサーにかける。
2. ①をボウルに移し、薄力粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱して油を敷いてペーパータオルでふきとる。①を流して弱火～中火で両面こんがりと焼く。
4. 皿に盛って、ハチミツ（小袋）を添える。
5. 温めた牛乳と共に供する。



食欲不振

（6つまで選択可）

手術



献立・料理名

32

- ・全粥
- ・たまごみそ
- ・野菜ジュースゼリー

熱量 140 kcal
蛋白質 4.1 g
脂質 5.6 g
食塩相当量 0.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	少量ずつ盛る
手術	少量で高栄養の配分にするため、たまご、野菜ジュースに工夫して食べやすくする

献立の工夫・対応のポイント

- ・卵みそは全粥に添えて供する塩の代わりとなる。
- ・少ない摂取量でも栄養が効率的にとれるようにしている。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
全粥	全粥	100g			
卵みそ	卵	10g			
	淡色辛みそ	3g			
	砂糖	0.4g			
	だし汁	少々			
野菜ジュースゼリー	野菜と果汁が1：1のジュース	50ml			
	水	50ml			
	粉ゼラチン	1.6g			



作り方・調理のポイント

32

<たまご味噌>

- 卵は溶きほぐし、味噌、砂糖、だし汁少々で調味する。
- ①を鍋に入れて火にかけていり卵を作るよう数本の菜箸を使って攪拌するように加熱する。
- 小皿に盛って粥に添える。

<野菜ジュースゼリー>

- 粉ゼラチンは分量の水から少量を取り分けてしめさせておく。
- 野菜ジュースと残りの水を鍋にいれて火にかけ、①を加えて煮溶かす。
- ②のあら熱をとり器に流して冷やし固める。



食欲不振

恶心・嘔吐

口内炎

嚥下障害



献立・料理名
トウフィール冷奴

37

熱量 108 kcal
蛋白質 5.5 g
脂質 6.7 g
食塩相当量 0.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	少量盛り付けることで食べやすい
恶心・嘔吐	余計な味付けをせず、さっぱりとさせる
口内炎	冷たい出汁で味付けする
嚥下障害	飲み込みやすい形態で提供する

献立の工夫・対応のポイント

- エネルギー、たんぱく質、食物繊維、微量元素などを豊富に含む栄養補助食品を利用することで、効率よく栄養摂取できる。
- 口内炎で塩味がしみる場合には、冷たいだし汁を使用しても良い。
- 味が物足りない場合は、しょうゆや梅肉などを加えると良い。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
冷奴	トウフィール (日清オイリオ)	100g			
	だし汁	適量			
(葉味)	ねぎ	適量			
	すりごま	適量			

作り方・調理のポイント

37

トウフィールを適当な大きさに切り、だし汁をかけ、お好みの葉味をかける。



食欲不振

嗅覚障害



献立・料理名

39

かつ丼

熱量 651 kcal

蛋白質 24.0 g

脂質 17.6 g

食塩相当量 2.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	しっかりとした味付けが食欲を増す
嗅覚障害	卵でとじることで、醤油の匂いが抑えられる

献立の工夫・対応のポイント

- ・丼ものは、主食と主菜と一緒に取ることができる。
- ・栄食欲不振の方に人気があるメニュー。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
かつ丼	豚もも肉	45g			
	薄力粉	5g			
	鶏卵	5g			
	パン粉	12g			
	揚げ油	6g			
	玉ねぎ	30g			
	だし汁	適量			
	砂糖	2g			
	みりん	5g			
	しょうゆ	12g			
	鶏卵	50g			
	青のり	0.1g			
	米飯	200g			

作り方・調理のポイント

39

1. 豚肉に衣をつけ、揚げる。
2. 鍋にだし汁・調味料を煮立て、薄切りした玉ねぎを入れ、軟らかくなるまで煮る。
3. ②にかつを並べ入れ、溶いた卵を上から流し入れ、ふたをして火が通るまで煮る。
4. 丼にごはんを盛り、③をのせる。



食欲不振

献立・料理名

41

コンク入り かぼちゃスープ

口内炎

熱量 125 kcal

蛋白質 4.1 g

脂質 3.3 g

食塩相当量 0.5 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	少量で飲みやすい量で提供する
口内炎	塩味や甘味を強くしない

献立の工夫・対応のポイント

- ・2.5kcal/mlのニュートリーコンク2.5を10ml加えることで、25kcalのエネルギーアップになる。
 - ・少し甘みが強くなるが、それほど大きな味の変化はない。
 - ・コーンスープやポタージュなどのスープ類やホワイトシチューに加えるのがおすすめ。

作り方・調理のポイント

41

1. 鍋でスープとコンクを混ぜ合わせ、火にかけ温める。
 2. 器に盛り付ける。



食欲不振

恶心・嘔吐

1000

口内炎

その他



献立・料理名

42

ひすいとろろ

熱量	45 kcal
蛋白質	1.9 g
脂質	0.4 g
食塩相当量	0.6 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	さっぱりとした味付けにする
悪心・嘔吐	さっぱりとした味付けにする 喉ごし良く食べやすくする
口内炎	味を調整しやすいようにパック醤油など利用する
その他	程よいとろみとねばりの食品は、 飲み込み・通過しやすい

献立の工夫・対応のポイント

- ・とろろはのどごしがよく、食欲不振の方にも食べやすい。
 - ・「塩気が口内炎にしみる」方は、味付けなしで提供し、好みに合わせて、だし割りしょうゆパックを利用すると良い。
 - ・食道癌で狭窄のある方にも食べやすいメニュー。

作り方・調理のポイント

42

- 長いもをすり、だし汁・しょうゆで調味する。
 - とろろを器に盛り、その上に彩りよく茹でたにんじんと枝豆を盛り付ける。



食欲不振

味覚障害

献立・料理名

43



ビビンバ

熱量 562 kcal

蛋白質 20.7 g

脂質 14.4 g

食塩相当量 1.8 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	胡麻で香りをつけたり、食感の違う食材を混ぜることで食欲を刺激する
味覚障害	はっきりとした味付けにする

献立の工夫・対応のポイント

- ・変わりごはんは食欲不振の方に人気のメニュー。
- ・ごま油の香りが食欲をそそる。
- ・一皿で、主食・たんぱく質源・野菜とバランスよく摂取することができる。
- ・ぜんまいは、干しそんまいをひと手間かけてふっくら戻して用いると、本格派の味になる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ビビンバ	豚ひき肉	30g		ほうれん草	25g
	ごま油	1g		しょうゆ	1g
	しょうゆ	4g		ごま油	1g
	砂糖	1g		いり白ごま	0.5g
	にんじん	10g		干せんまい	3g
	砂糖	1.5g		しょうゆ	2.5g
	米酢	3g		ごま油	0.5g
	塩	0.2g		いりごま	0.5g
	もやし	40g		米飯	200g
	塩	0.3g		ごま油	3g
	ごま油	1g		温泉卵	1個
	いり白ごま	0.5g			

作り方・調理のポイント

43

1. 豚ひき肉は、ごま油で炒め調味する。
2. にんじん、もやし、ほうれん草は茹で、干しそんまいは戻し、それぞれ調味料やごまと合える。
3. 炊き上がったごはんにごま油を混ぜる。
4. ごはんの上に、①②を彩りよく盛り付け、温泉卵を中央にのせる。



食欲不振

嗅覚障害



献立・料理名

52

冷のつべ

熱量 51 kcal

蛋白質 2.7 g

脂質 0.1 g

食塩相当量 1.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	里芋としめじで程よいとろみがあり、食べやすい
嗅覚障害	冷たくすることで、匂いを抑える

献立の工夫・対応のポイント

- ・のつべは新潟県の郷土料理。
- ・里芋となめこで自然なとろみがつき、口当たりもやさしい煮物。
- ・冬は温かいまま、夏には冷やして食べてもおいしい。
- ・嗅覚障害のある方には冷やした、のつべがおすすめ。
- ・色々な野菜をとり入れ変化をつけることが出来る

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
冷のつべ	里芋	35g			
	大根	35g			
	人参	15g			
	さやいんげん	3g			
	かまぼこ（赤）	10g			
	干ししいたけ	0.5g			
	なめこ	10g			
	だし汁	適量			
	酒	2g			
	食塩	0.3g			
	しょうゆ	3g			

作り方・調理のポイント

52

1. 材料を短冊に切る。
2. 里芋、さやいんげん、なめこは下茹でしておく。
3. 鍋に①と材料がかぶる程度のだし汁を入れ、調味料を加える。
4. あくをとりながら、野菜が軟らかくなるまで煮る。
5. ②を加えて、ひと煮立ちさせる。
6. プラストチラーで冷やす。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

下痢

便秘



ポチプラス(りんご味)

献立・料理名

54

アイスキューブ

熱量 75 kcal

蛋白質 0.6 g

脂質 0.0 g

食塩相当量 0.0 g

症 状	対 応 方 法
恶心・嘔吐	少量ずつ、ビタミン・ミネラルの補給が出来る
食欲不振	さっぱりとした味
味覚障害	微量元素を強化
下痢	水分・ミネラルの補給
便秘	冷たい刺激で、排便を促す

献立の工夫・対応のポイント

※ポチプラス・ブイクレス・GFO水などお好みのもので・・・

- ・脂肪を含まないので、あっさり食べられる。
- ・ビタミンや微量元素の独特的の風味も凍らせることで感じにくくなる。
- ・大きさは一口サイズが食べやすい。
- ・クラッシュしながらシャリシャリ感を味わったり、口が渴く方は、口の中で溶かしながら食べると良い。
- ・お好みの飲み物を、冷やし固めるだけなので、とても簡単にできる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
アイスキューブ	ポチプラス	126ml			

作り方・調理のポイント

54

お好みの飲み物を、製氷機で冷やし固めるだけなので、とても簡単です。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害



献立・料理名

60

アボガドの梅和え

熱量 126kcal

蛋白質 2.2.g

脂質 11.8 g

食塩相当量 1.1 g

症状	対応方法
便秘	アボカドに含まれるオレイン酸は、乳化作用で便を軟らかくし、便を出やすくなる。
悪心・嘔吐	梅の酸味と昆布のうまみでさっぱりと食べられる

献立の工夫・対応のポイント

- ・アボカドは食物繊維が豊富で便秘の解消に効果的。
 - ・和えるだけで簡単に調理できる。
 - ・梅の酸味と昆布のうまみでさっぱり、アボカドを味わえる。

作り方・調理のポイント

60

1. アボカドは種を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
 2. 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にしておく。
 3. ボールに①のアボカド、②の梅干し、白炒ごま、塩昆布を加えて和える。



食欲不振

献立・料理名

61

エビとブロッコリー のクリーム煮

口内炎

熱量	256 kcal
蛋白質	14.5 g
脂質	12.9 g
食塩相当量	2.5 g

症 状	対 応 方 法
口内炎	やわらかい味に仕上げる。 えぐみの少ない野菜を使用する。
食欲不振	簡単に調理できる。

献立の工夫・対応のポイント

- ・ 乳製品には粘膜を保護する作用があると言われている。
 - ・ ブロッコリーには粘膜を再生するときに必要な栄養タミンCが豊富に含まれ、えぐみが少なく軟らかく調理できる。
 - ・ シチューの素を使うと手間がからず簡単に作れる。
 - ・ 熱すぎると口腔内の痛みなど症状を強くしてしまうので、すこし冷ましてからの食べるよう勧める。

作り方・調理のポイント

61

- ・ ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでておく。むきエビは背ワタをとり、大きい物は一口大に切っておく。玉ねぎは小さめのくし切りにしておく。
 - ・ 鍋に油ひき、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透明になってきたら、むきエビを入れ、軽く炒め合わせる。
 - ・ 水と牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、シチューの素を溶かし入れる。とろみがついたらブロッコリーを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。



食欲不振

献立・料理名

63



手術

熱量	198 kcal
蛋白質	6.4 g
脂質	14.3 g
食塩相当量	0.9 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	高エネルギー食品を利用する。 消化の良い食材を組み合わせる。
手術	消化管の切除部位や術式(胃切除 Roux-en-Y再建、PD)によっては、 カルシウムの吸収が低下するため、 積極的なカルシウム補給に配慮す る。

献立の工夫・対応のポイント

- ・ 少量で高エネルギーの料理として紹介。マヨネーズでエネルギーアップした。
 - ・ ポテトサラダに卵やチーズを加えて、たんぱく質やカルシウムも一緒に摂取できるようにした。

作り方・調理のポイント

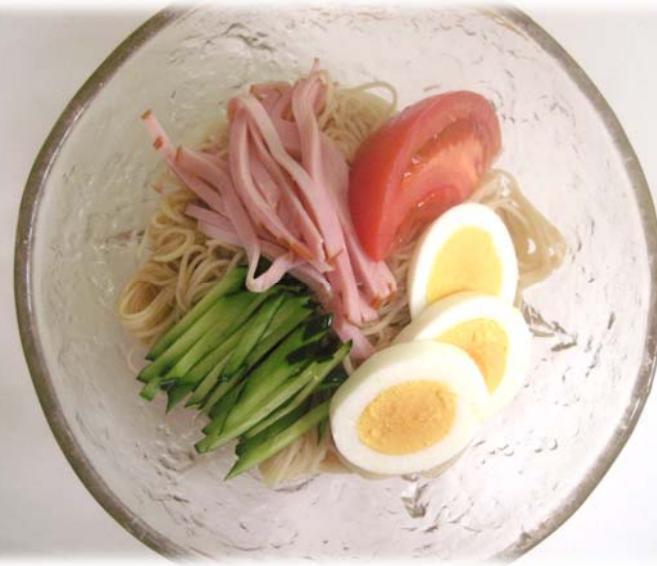
63

1. じゃが芋は皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
 2. はいちょう切りにし、ゆでておく。チーズは1cm各のさいの目切りにしておく。
 3. 卵はゆでてゆで卵にし、食べやすい大きさに切っておく。
 4. つぶしたジャガイモにマヨネーズ、塩を加え、混ぜ合わせ、人参、チーズ、ゆで卵を加えてさらに混ぜる。



食欲不振

味覚障害



献立・料理名

68

ピリ辛そうめん

熱量 481 kcal

蛋白質 17.4 g

脂質 8.5 g

食塩相当量 6.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	つるつるとした食感を加える。 はっきりした味を利用する（酸味、辛味）在宅時は常備素材の活用を勧める。
味覚障害	はっきりした味を活用する（酸味、辛味）

献立の工夫・対応のポイント

- 酸味と辛味のあるたれでそうめんを和えた。ピリ辛だれで食欲がなくても、つるつると入っていく。
- 卵とハムを使ってたんぱく質が摂れる。
- そうめんは乾物で日持ちする食材で常備しやすく、たれに使う調味料も特別な調味料を使っていないので、前もって材料を買っておかなくても作れる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ピリ辛そうめん	そうめん	100g			
	顆粒中華だし	2g			
	熱湯	10cc			
	ラー油	2g			
	醤油	12g			
	砂糖	1.5g			
	酒	2.5g			
	酢	10g			
	きゅうり	30g			
	卵	25g			
	トマト	30g			
	ハム	20g			

作り方・調理のポイント

68

- 顆粒中華だしに熱湯を加えて溶かし、ラー油、しょうゆ、砂糖、酒、酢を混ぜ、たれを作つておく。
- 具材のきゅうりとハムは千切りにし、トマトはくし切りにしておく。卵はゆでて皮をむき、輪切りにしておく。
- そうめんはゆでて、水にとり、冷やし、水気を切つてボールに移す。たれで和えて、器に盛る。具材を盛り合わせる。



食欲不振

味覚障害



献立・料理名

69

めんたいもちピザ

熱量	320 kcal
蛋白質	6.9 g
脂質	8.7 g
食塩相当量	0.8 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	ご飯以外の主食で変化をつける。 はっきりとした味つけにする。 手軽につまめる料理を用いる。
味覚異常	ご飯以外の主食で変化をつける。 はっきりした味にする。

献立の工夫・対応のポイント

- 食欲がない時は、ご飯よりお餅のほうが食べやすい方もいる。
 - 明太子のはっきりした味が食欲をそそる

作り方・調理のポイント

69

1. もちは4枚に切り分けて長方形に並べる。
 2. 明太子はほぐしてマヨネーズと和え、めんたいマヨネーズを作る。
 3. もちにめんたいマヨネーズを塗り、クッキングシートの上に並べ、オーブントースターで5分ほど焼く。
 4. もちがやわらかくなったら、オーブントースターから取り出し、きざみのりをふりかける。



食欲不振

味覚障害



献立・料理名

71

簡単カレーリゾット

熱量 317 kcal

蛋白質 7.5 g

脂質 9.1 g

食塩相当量 2.2 g

症 状	対 応 方 法
味覚異常	カレー風味で味をしっかりさせる
食欲不振	カレー風味を利用する。 はさらさら入るリゾットにする。 短時間調理を勧める。

献立の工夫・対応のポイント

- 食欲がない時は、簡単に食べられる料理を勧める。
- リゾットにしているため、おかずがなくとも簡単に食べることができる。
- ご飯で作るため、調理の手間が省け、短時間に調理することができる。
- カレーの風味が食欲を増す。
- キャベツを使っているので野菜も一緒に摂ることができる

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
簡単 カレーリゾット	ご飯	120g			
	ベーコン	20g			
	キャベツ	50g			
	水	100cc			
	カレー粉	1g			
	固体コンソメ	2.6g			
	ケチャップ	2.5g			
	塩	0.5g			
	粉チーズ	2g			
	ドライパセリ	少々			

作り方・調理のポイント

71

- ベーコンは1cmの短冊切にしておく。キャベツは大きめのあらみじん切りにする。
- 鍋に水を入れ、沸騰したらキャベツを加え、ひと煮立ちさせる。カレー粉、固体コンソメ、ケチャップ、塩を加え、ご飯を入れてほぐしながら煮る。
- ご飯が煮汁少なくなってきたら火を止め、器に盛り、粉チーズとドライパセリをふりかける。



食欲不振

恶心・嘔吐



献立・料理名

79

テルミール氷

熱量	400 kcal
蛋白質	14.4 g
脂質	15.2 g
食塩相当量	0.6 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	栄養補助食品を利用する。
悪心・嘔吐	口当たりの良いものを勧める。

献立の工夫・対応のポイント

- ・凍らせるなどで冷たく、美味しく、少量ずつ摂取することが可能。

作り方・調理のポイント

79

- ・製氷容器に流し込み、凍らせる。



食欲不振

献立・料理名

80

味覚障害



熱量	187 kcal
蛋白質	4.0 g
脂質	1.4 g
食鹽相當量	0.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	粥だけでなく、タンパク質を補給する。 慣れ親しんだ食材を利用する
味覚障害	塩味を強く感じる場合は、砂糖の分量を増やす。

献立の工夫・対応のポイント

- ・食欲低下に伴う体重および骨格筋減少予防のための1品料理である。
 - ・筋タンパク合成の司令塔となるロイシン含量の多いきな粉を利用する。
 - ・少しずつ粥にきな粉をまぶして食べる。
 - ・放射線療法の咽頭痛にものど越しさはよく、食べやすい。
 - ・大分県の郷土料理にやせうま（平べったい麺にきな粉と砂糖、塩を合わせてまぶしたおやつ）というものがあり、きな粉を使用した料理は馴染みやすい。

作り方・調理のポイント

80

- 食事の見た目も大切となるため、粥ときな粉は別盛し、配膳する。
 - 最初から粥ときな粉を合わせて提供した際、だまになりやすい。見た目をきれいにしたい場合は別盛とする。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害



献立・料理名

84

- ・冷やしそうめん
- ・鰯の照り焼き
- ・うの花炒り
- ・わらびもち
- ・めんつゆ

熱量 620 kcal
蛋白質 25.0 g
脂質 12.0 g
食塩相当量 6.4 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	冷やしても美味しい麺類は、食欲がないときにお勧めです。
恶心・嘔吐	温かい食事でにおいを強く感じる方は、冷やして食べる工夫も。
味覚障害	麺つゆが麺にからみ、味が感じやすく述べます。

献立の工夫・対応のポイント

そうめんに氷を入れることで、涼やかさと麺をほぐす役割も。麺の細いそうめんを使うことで、麺におつゆがからみ、味が感じやすくなります。麺を蕎麦やうどんなどに替えて変化が楽しめます。

「魚」のにおいが気になる方は、たんぱく源として、冷奴などの大豆製品、錦糸卵やうずらの卵など卵料理に替えてみても良いでしょう。

お好みで、生姜やわさびなどを加えると、手軽に味に変化をつけることができます。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
冷やしそうめん	そうめん乾	100g	うの花炒り	塩	0.2g
	鶏卵	20g		植物油	1g
	植物油	1g		おから	30g
	寿司エビ1尾	10g		ねぎ	10g
	きゅうり	15g		人参	10g
	ねぎ	5g		干しいたけ	1g
	ピュアアイス	30g		植物油	3g
	冷凍おろし生姜	2.5g		上白糖	3g
鰯の照り焼き	はも	50g	濃口しょうゆ		3g
	濃口しょうゆ	5g		塩	0.4g
	上白糖	3g	わらびもち	わらびもち	50g
	本みりん	4g	めんつゆ	めんつゆ濃縮	20ml
	しおとうがらし	2本		水	100ml

作り方・調理のポイント

84

- ・そうめんは、湯がきすぎない（のびない）ように注意する。
- ・鰯は、臭み除去と見た目を良くするために付け焼きをしてから重ね塗りする。
- ・氷は、なるべく配膳する直前に沿える。



食欲不振

口内炎



献立・料理名

92

汁粉風わらび餅

熱量 126 kcal
蛋白質 2.2 g
脂質 1.4 g
食塩相当量 0.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食事は食べられないときでも、甘いものは食べられそうという方にお勧めです。
口内炎	甘味を加えた牛乳と一緒に吃べることで、まろやかな味になります。

献立の工夫・対応のポイント

- 食欲が湧かないときには、デザートでも牛乳や小豆などを使うことで栄養補給につながります。
- 体調やお好みに合わせて、果物など自由にトッピングができます。
- 飲み込みが難しい方は、わらびもちがつまらないように注意が必要です。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
汁粉風わらびもち	わらび餅粉	10 g			
	水	60 g			
	上白糖	8 g			
	牛乳	25 g			
	コンデンスマルク	4 g			
	あずき	5 g			
	上白糖	4 g			
	塩	0.1g (少々)			
	ミント	1枚			

作り方・調理のポイント

92

- 豆をきれいに水洗いし、小豆の3倍くらいの水を入れ、強火で煮る。
- 沸騰したら差し水を加え、再沸騰したらザルにあけ、煮汁を捨ててあく抜きする。
- 再び豆の3倍くらいの水を加え、沸騰後、中～弱火にして柔らかくなるまで煮る。
- 芯まで柔らかく煮あがったら、砂糖と塩を加え、さらに弱火で煮る。
煮上がったら火を止め冷ます。
- 鍋にわらび餅粉と上白糖、水を加え、よく溶かし中火にかける。
- 透明になるまで練り、練り上がったものはバットに移し、冷ましてから食べやすい大きさに切る。
- わらびもちを器に盛り、牛乳とコンデンスマルクを混ぜたものをかけ、
あんことミントを乗せたらできあがり。



食欲不振



献立・料理名

94

鮭寿司

熱量	476 kcal
蛋白質	19.9 g
脂質	10.8 g
食塩相当量	3.1 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲が湧かないときに、「さっぱりして食べやすいものなら食べられそう」という方にお勧め。お酢の香りでさっぱりと、さらに主食と主菜と一緒に食べられる。

献立の工夫・対応のポイント

- ・鮭は、鮭フレークを使うと、より手軽に作れます。
 - ・きゅうりやみょうがなどを加えると、シャキシャキ感が増して、さらに味わいに変化が出ます。

作り方・調理のポイント

94

1. 鮭を魚焼きグリルで焼き、皮と骨を取り除いて、細かくほぐす。米酢、上白糖、塩を混ぜ、合わせ酢を作ておく。たくあん、大葉は千切りにし、レモンは搾って果汁のみにしておく。
 2. 米は洗って30分ほどざるに上げ、昆布を加えて炊く。炊き上がったら、【合わせ酢】を回しかけ、切るように混ぜて冷ます。
 3. ボウルに卵を溶き、塩、酒を加えてよく混ぜる。フライパンを熱してサラダ油をひき、卵液を流し入れて全体に薄く広げ、弱火で焼き、表面が乾いてきたら裏返してサッと焼く。これを繰り返して2~3枚の薄焼き卵をつくり、冷ました後、細切りにする。
 4. 2の酢飯に鮭と大葉(半分量)とたくあん、白ごま、レモン汁を加え、切るようにして混ぜる。
 5. 4をお皿に盛りつけ、錦糸卵、イクラのしうら漬け、大葉の順に盛りつける。



食欲不振

恶心・嘔吐

嗅覚障害



献立・料理名

95

山芋入り もずくの酢物

熱量	34 kcal
蛋白質	0.6 g
脂質	0.1 g
食塩相当量	0.9 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲が湧かないときには、「さっぱりして食べやすいものなら食べられそう」という方にお勧め
悪心・嘔吐	冷たく、さっぱりしたものなら食べられそうという方にお勧め
嗅覚障害	においが気になり食べられない方でも、酢の物なら食べられそうという方にお勧め

献立の工夫・対応のポイント

- ・もずくにとろろ芋をかけることで、よりのどごしよく食べられます。
また、栄養もアップします。
 - ・市販の「もずく酢」を使うと、手軽に楽しめます。
 - ・刻んだ生姜を加えることで、さらにさっぱりと食べることができます。

作り方・調理のポイント

95

1. もずくは水洗いし、水気をきっておく
 2. みじん切りにした生姜、三温糖、米酢、薄口しょうゆを混ぜ合わせる
 3. 1と2を混ぜ合わせ、上にすり下ろした山芋をかける



食欲不振

恶心・嘔吐

献立・料理名

97



白桃ジュース

口内炎

熱量 49 kcal

蛋白質 1.2 g

脂質 1.2 g

食塩相当量 0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲が湧かないときに、「果物なら食べられそう」という方にお勧め
悪心・嘔吐	「果物なら食べられそう」という方にお勧め
口内炎	口内炎で果物（かんきつ類など）がしみるという方にお勧め

献立の工夫・対応のポイント

- ・生の桃も、加熱することで変色を防ぐ。
 - ・桃の缶詰を用いても手軽に作れる。
 - ・牛乳・はちみつで味を整え、エネルギーアップ。
 - ・大量に作って小分けにし、冷凍保存も可能。

作り方・調理のポイント

97

1. 桃は皮をむき、鍋に適当な大きさに切り、はちみつを加えて火にかける。
(色止めのため。煮すぎないよう注意する)
 2. 1を冷やした物と氷を加えてミキサーにかけ、グラスに盛りつける。





症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲が湧かないときに、「さっぱりして食べやすいものなら食べられそう」という方にお勧めです。
嗅覚障害	においが気になる方には、冷たくても美味しく食べられるのでお勧めです。
便秘	便秘の改善に有効な食物繊維を豊富に含む「おから」を使ったメニューです。

献立の工夫・対応のポイント

- ・食物繊維の多いおからをベースに、お酢を使いさっぱりした味付けの和え物です。
 - ・きゅうりのシャキシャキ感も楽しめます。みょうがや大葉をお好みで加えても良いでしょう。

1. おからはスチームコンベクションオーブンで蒸します。
 2. 卵は炒り卵にします。
 3. おからと卵が冷めたら切った食材と合わせ酢で混ぜ合わせます。



食欲不振

味覚障害



献立・料理名

102

焼きそば

熱量 400 kcal
蛋白質 20.7 g
脂質 9.2 g
食塩相当量 2.2 g

症 状	対 応 方 法
味覚障害	味覚異常を感じている方で、「焼きそばは食べられる」という声を多く聞きます。
食欲不振	主食・主菜・野菜が一度に摂れる料理は、食欲が湧かない方にお勧めです。

献立の工夫・対応のポイント

- ・焼きそばは簡単に料理できる身近なメニューです。食欲が湧かない時には、主食・主菜・野菜と一緒に摂ることができます。お好みで、マヨネーズをかけても、より美味しく、さらにエネルギーもアップします。
- ・具はお好みに合わせて、肉類や魚介類など変化が楽しめます。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
焼きそば	中華麵ゆで	150g		青のり粉	0.1g
	豚切込	40g			
	冷えび	20g			
	ピーマン	15g			
	キャベツ	40g			
	人参	15g			
	玉葱	40g			
	ウスターーソース	8g			
	とんかつソース	4g			
	濃口しょうゆ	3g			
	食塩	0.5g			
	こしょう	0.01			
	サラダ油	4g			

作り方・調理のポイント

102

1. 具をあらかじめ炒めておく。
2. 中華麺を入れた後はのびないように強火で炒めることがポイントです。
3. 大量調理の場合はスチームコンベクションオーブンを利用すると良いでしょう。



食欲不振

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

104

肉味噌そうめん

熱量 247 kcal

蛋白質 10.9 g

脂質 2.9 g

食塩相当量 3.9 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲がないときには、食べやすい麺類はお勧め。
味覚障害	麺つゆが麺にからみ、味が感じやすくお勧め。
嗅覚障害	においが気になる方は、温かいとおいを感じやすいので、冷やして美味しい食べられる冷製麺はお勧め。

献立の工夫・対応のポイント

- ・麺が細いそうめんと麺つゆと具がよく絡み、食べやすい。
- ・食欲不振時に不足しがちなたんぱく質が一緒に摂れる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
肉味噌そうめん	干そうめん	45 g			
	鶏ミンチ	30 g			
	おろし生姜	3 g			
	赤だし味噌	8 g			
	砂糖	2 g			
	本みりん	3 g			
	料理酒	3 g			
	だし	100 ml			
	葱	3 g			
	そうめんつゆ	100 ml			
	ストレート				

作り方・調理のポイント

104

1. 肉味噌を作る
だしの中に鶏ミンチ・生姜を加え火にかけ、調味料を加え水分がなくなるまで煮込む
2. そうめんを茹でる
3. 器にそうめんを盛り、肉味噌を乗せ、葱をかける
4. そうめんつゆを添える（食べる時にかける）



食欲不振

献立・料理名

105



熱量	90 kcal
蛋白質	14.0 g
脂質	0.6 g
食塩相当量	1.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食欲が湧かないときに、「さっぱりして食べやすいものなら食べられそう」という方にお勧め。
嗅覚障害	においが気になる方は、温かいとにおいを感じやすいので、冷やして美味しく食べられる冷菜はお勧め

献立の工夫・対応のポイント

- ・ささみの表面に片栗粉をまぶすことで、つるりと食べやすい食感になる。
 - ・梅肉でさっぱりと食べられる。
 - ・調理も簡単で手軽に作れる。

作り方・調理のポイント

105

1. ささみは塩と酒で下味をつける
 2. 下味をつけたささみに片栗粉をまぶして茹でる
 3. きゅうりは細切りにする
 4. ささみときゅうりとねりうめを和える



食欲不振

献立・料理名

106



あんかけ粥

熱量	215 kcal
蛋白質	10.0 g
脂質	0.6 g
食塩相当量	1.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	食べやすいお粥は、食欲が湧かないときにお勧め
口内炎	お粥はやわらかく、さらにあんかけとすることで、低刺激
嚥下障害	食材にあんがからみ、飲み込みやすい
その他 (口内乾燥・ 唾液分泌減少)	唾液分泌が減少している場合にも あんがからみ食べやすい

献立の工夫・対応のポイント

- ・飲み込みにくい方や口内炎のある方にも食べていただけるよう、あんかけに。
 - ・食べやすいお粥をさらに食べやすく、あんかけに。
 - ・お粥と一緒にたんぱく源も摂れます。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
あんかけ粥	米	45 g			
	ささみ	30 g			
	塩	0.3 g			
	酒	3 g			
	干椎茸	1 g			
	醤油	2 g			
	薄口醤油	2 g			
	本みりん	3 g			
	だし汁	100 g			
	片栗粉	3 g			
	ねぎ	3 g			

作り方・調理のポイント

106

1. 粥を炊く。（炊飯器でも簡単に炊けます）
 2. ささみは塩と酒で下味をつけ、電子レンジで加熱し、冷めたら裂く
 3. 干椎茸は水で戻し、細く切る
 4. だしに具を入れて火にかけ、調味料で味をつける
 5. ひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、葱を加える
 6. 器に粥を盛り、あんをかける



食欲不振



献立・料理名

107

冷製パスタ

熱量 181 kcal

蛋白質 9.5 g

脂質 1.0 g

食塩相当量 1.9 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	のどごしが良い においに配慮 味に変化をつける

献立の工夫・対応のポイント

- ・冷製なので、のどごしが良い
- ・冷製なので、香り（臭い）も気にならない
- ・ドレッシングの種類を変えれば、味に変化がつき飽きない

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
冷製パスタ	茹スパゲティ	110g			
	むきえび	20g			
	ミックスベジタブル	5g			
	食塩	0.3 g			
	こしょう	0.01g			
	ノンオイル梅	20g			
	ドレッシング				

作り方・調理のポイント

107

1. スパゲティを茹でる（細いスパゲティの方が食べやすい）
2. むきえびとミックスベジタブルを茹でる
3. ①と②をドレッシングで和え、塩・こしょうで味を整える



食欲不振

100

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

108

漬物にぎりすし

熱量 300 kcal

蛋白質 5.0 g

脂質 0.8 g

食塩相当量 1.2 g

症 状	対 応 方 法
味覚障害	濃い味付けにする
食欲不振	食べやすい形態にする においやくせがなく食べやすく
嗅覚障害	においがなく食べやすくする

献立の工夫・対応のポイント

- ・ひと口で簡単に食べられる大きさである
 - ・においやくせがなく、食べやすい
 - ・食塩相当量が強いので、味覚障害時にも食べやすい

作り方・調理のポイント

108

1. 調味料を合わせ、すしめしを作る
 2. 一口大にすしめしを握る
 3. 握ったすしめしに漬物を乗せて形を整える



食欲不振

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

109

豆腐のかばやき丼

熱量 376 kcal
蛋白質 11.0 g
脂質 9.6 g
食塩相当量 0.5 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	一口サイズで食べやすい 香ばしく食べやすい はっきりとした味つけ
味覚障害	しっかりした味付け 表面に味をつける
嗅覚障害	香ばしい香りを利用

献立の工夫・対応のポイント

豆腐と山芋でかば焼きに見たてるので、非常に軟らかく食べやすくなっている。形を保つためにウナギの皮に見立てて海苔を使うが、一口サイズに海苔で巻いてもかめる方なら大丈夫。表面にしっかり味がつくので味覚が感じにくくなっている方にも良い。また豆腐なのでおいもなく醤油の香ばしさだけで多くの方に好まれる味。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
豆腐のかば焼き丼	豆腐	100g			
	山芋	25g			
	卵	6g			
	しょうゆ	1g			
	焼きのり	0.5g			
	小麦粉	5g			
	しょうゆ	2g			
	砂糖	1g			
	みりん	4g			
	酒	4g			
	サラダ油	5g			
	ごはん	150g			

作り方・調理のポイント

109

1. 豆腐はしっかり水切りしておく
2. 山芋はすりおろしておく
3. フードプロセッサーで豆腐、山芋、卵、しょうゆと塩少々を入れて滑らかになるまで混ぜる
4. 焼きのりの上にたねをのせ包丁の背で筋目を入れ、ふるいで小麦粉をふる
5. 油をしいたフライパンで焼き目をつけて、両面焼く
6. 油をふき取り、フライパンに調味料を入れて煮立たせ味を絡ませる



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害

嚥下障害



献立・料理名

110

トマトのゼリー

熱量 90 kcal

蛋白質 3.2 g

脂質 0.1 g

食塩相当量 0.3 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	彩など見た目に配慮 食べやすい形態
悪心・嘔吐	冷たくさっぱりとデザート感覚
味覚障害	口当たりよくデザート感覚
嗅覚障害	冷たくしておいに配慮
嚥下障害	ゼラチン濃度によって個人に合った硬さに調整

献立の工夫・対応のポイント

見た目もきれいで、ゼラチン濃度によって硬さは個人に合ったものに調整。

在宅の場合、ゼリーの素などで手軽に作ることができる。

トマトを使っていることでデザートではあるが、食事摂取不良の方の食事への意識を促すこともできる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
トマトのゼリー	トマトジュース	50g			
	オレンジジュース	15g			
	はちみつ	1g			
	水	30g			
	砂糖	10g			
	ゼライス	3g			
	水	15g			
	砂糖	5g			
	レモン果汁	0.5g			
	ミニトマト	10g			

作り方・調理のポイント

110

1. ジュースは合わせておく
 2. 水にゼラチンをふやかし、火にかけて溶けたら砂糖を入れ煮溶かす
 3. 沸騰したら、はちみつと②を入れ泡立て器で良く混ぜる
 4. ①のジュースを混ぜゼリーカップに流し入れる
 5. ミニトマトは皮を湯むきして、水と砂糖の鍋でレモン汁を入れたものに漬けこみ冷蔵庫で一晩おき、ゼリーにトッピングする



食欲不振



献立・料理名

132

- ・たこめし
- ・かき揚げ
- ・二色巻き
- ・すまし汁
- ・びわ

熱量 340 kcal
蛋白質 13.6 g
脂質 8.3 g
食塩相当量 1.9 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	変わりご飯など目先の変わるメニューを1/2量で提供する。 食べなれた郷土食などを取り入れる

献立の工夫・対応のポイント

- ※ 食べられない
いろいろなものを出してほしいといった場合などに対応
- ・食事が届いた時に楽しみを感じれるような盛付と彩りに配慮
 - ・量が負担にならないようにハーフ食とする
 - ・口直しの果物をつける

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
たこめし	米	40	かき揚げ	塩	0.1
	むき枝豆	5		はくさい	30
	たこ	15		しゅんぎく	15
	しょうが	0.5		かつお・昆布だし	5
	みりん	2		薄口しょうゆ	1.5
	料理酒	3		みりん	0.5
	薄口しょうゆ	3		いりごま	0.1
	しその葉	0.5		生麩	10
かき揚げ	むきエビ	20	すまし汁	そうめん	5
	ゆでとうもろこし	4		ゆず皮	0.1
	にんじん	5		かつお・昆布だし	100
	たまねぎ	10		薄口しょうゆ	2
	みつば	5		塩	0.5
	小麦粉	8		びわ	2個
	果物				

作り方・調理のポイント

132

夏の行事食より季節感のあるメニューを提供する。



食欲不振

献立・料理名

139

味覚障害



枝豆チーズおにぎり

熱量	225 kcal
蛋白質	7.9 g
脂質	3.3 g
食塩相当量	0.3 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	甘いものが苦手となる場合が多く、 簡単に準備できる 食べやすい 冷めてもおいしい 手軽に蛋白質を補給
味覚障害	甘いものが苦手な場合に対応可能

献立の工夫・対応のポイント

※ 食欲が無く甘いものが苦手な味覚障害のある患者へ自宅でできる食事例

自宅で簡単に準備できる食材で、食べようと思ってさっと準備できる。
食べやすく冷めてもおいしく食べれる。

作り方・調理のポイント

139

- 枝豆をゆで、プロセスチーズは細かく切る。
 - ごはんに①とかつおぶしをませ、一口大のおにぎりにする。



食欲不振

恶心・嘔吐

嗅覚障害



献立・料理名

141

七夕冷やしそうめん

熱量 209 kcal

蛋白質 6.5 g

脂質 2.4 g

食塩相当量 1.5 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	見た目でも楽しめるように配慮 冷たくにおいに配慮
恶心・嘔吐	冷たくしておいが少なくなる よう配慮
嗅覚障害	冷たくしておいが少なくなるよ う配慮

献立の工夫・対応のポイント

※ 化学療法による食欲不振、食事の臭いによる恶心

- ・見た目に楽しめるように盛り付けを工夫。
- ・おいが少なくなるように冷たい麺に。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
七夕冷やし そうめん	そうめん	40			
	えび	15			
	鶏卵	10			
	食物油	1			
	おくら	12			
	プチトマト	20			
	だし汁	45			
	醤油	10			
	みりん	10			
	生姜	2			
	片栗粉	適量			

作り方・調理のポイント

141

1. そうめんを束ね、端をタコ糸で縛って茹でる。
2. だし汁に調味料を入れ、片栗粉で薄くとろみをつける。
3. えびを花エビにし、茹でる。
4. おくらは茹でて小口切りにする。
5. トマトに十字に切れ目を入れ花びら風にする。
6. 薄焼き卵を作り、天の川にかかる橋と流れ星をつくる
7. 梅そうめんと茶そうめんを織姫、彦星に見立てて盛り付ける。

レシピ提供施設 ()



食欲不振

便秘



献立・料理名

155

太平燕

熱量 367 kcal
蛋白質 21.0 g
脂質 12.8 g
食塩相当量 3.7 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	あっさりと食べやすくする 食べなれた郷土料理などを取り入れる
便秘	きのこや野菜などを使用して食物繊維量を増やす。

献立の工夫・対応のポイント

- 熊本の郷土料理。
チャンポンの麺を春雨に変更したのであるため、
中華麺よりもあっさりと食べる事が出来る。
- スープを鶏骨ではなく、和風だしに変えると
あっさりとした料理になる。

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
太平燕	鶏骨	30		青梗菜	40
	肉スープ	0		人参	10
	中華だし	3		葱	10
	塩	2		春雨	40
	洋胡椒	0.01		ごま油	1
	サラダ油	3		鶏卵	25
	豚外もも肉	30		大豆油	2
	冷凍むきいか	30			
	竹輪	10			
	冷凍むきえび	20			
	きくらげ	0.5			
	干しこいたけ	1			
	白菜	70			

作り方・調理のポイント

155

- 鶏骨でスープをとる。
- 肉や野菜などの具材を炒めて、別の皿に取り出す。
- 春雨は戻して茹でる。
- 調味したスープに春雨、炒めた具材を入れる。
- 揚げ卵を半分にカットして、上に飾る。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害

献立・料理名

177

- ちらし寿司
- 卵豆腐
- 清し汁



熱量 450 kcal
蛋白質 17.0 g
脂質 4.5 g
食塩相当量 5.0 g

症 状	対 応 方 法
食欲不振	変化する症状に迅速に対応できるように在庫しやすいものを活用 酸味を活用
恶心・嘔吐	酸味や冷たい料理で食べやすく
味覚障害	酸味で食べやすく
嗅覚障害	冷たくておいを立ちにくくする

献立の工夫・対応のポイント

- 日によって症状の異なる副作用や患者希望に迅速に対応するため、在庫管理しやすい冷凍のエビやホタテ、常温保存可能なすし太郎を利用する。
- 寿司めしは酸味があることと、冷たくて匂いが立たないことから嘔気があるときでも食べやすいと好評である
- ホタテ・エビは生食、すしネタ用の冷凍を用いる

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
ちらし寿司	めし	150	清まし汁	塩	0.3
	すし太郎	50		薄口しょうゆ	3
	冷凍えび	20		白玉麩	1
	冷凍ほたて	20			
	きゅうり	10			
	冷凍錦糸玉子	15			
	刻みのり	1			
卵豆腐	玉子豆腐	30			
	大葉	1			
	みりん	3			
	しょうゆ	3			

作り方・調理のポイント

177

- めしにすし太郎を混ぜ器に盛る
- えびとホタテは流水で戻し水気を切る
- きゅうりは千切りにする
- ①に②③錦糸玉子・刻みのりを飾る
- 玉子豆腐と大葉を盛り付け調味料をかける
- だし汁に塩・薄口しょうゆ・白玉麩を入れ清まし汁を作る

レシピ提供施設 (岐阜赤十字病院)



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嘩嘅障礙



献立・料理名

178

- ・カレーライス
 - ・サラダ
 - ・果物

熱量 620 kcal

蛋白質 11.0 g

脂質 22.0 g

食塩相当量 2.8 g

症 状	対 応 方 法
味覚障害	辛みや香辛料をきかせ食べやすく
食欲不振	日々変化する症状や患者希望に迅速に対応するため、在庫可能な食品を活用
恶心・嘔吐	日々変化する症状に迅速に対応するため、在庫可能な食品を活用
嗅覚障害	冷たくにおいが立ちにくい料理や比較的気にならないにおいの料理をえらぶ

献立の工夫・対応のポイント

- ・日によって症状の異なる副作用や患者希望に迅速に対応するため、在庫管理しやすい常温保存可能なレトルトカレーや真空包装で長期保存可能なポテトサラダを利用する。
 - ・レトルトカレーは辛味の強い種類を選択し味覚障害のある患者でも香辛料などがきいており食べやすい
 - ・インスタント食品を用いるためアレルギー患者には対応できない

作り方・調理のポイント

178

1. レトルトカレーを温めめしにかける。
 2. 市販のポテトサラダを盛り付ける。
 3. オレンジを食べやすく切る

