

食欲不振

悪心・嘔吐



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る。
 お茶漬けは、自らお茶漬けを作って、好みに薬味を入れて食べることができるため、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	1個
	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
- 悪心・嘔吐
- 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
嗅覚障害	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 威圧感を感じないように少量で提供
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！。
 たれを少し濃く作り、氷を浮かべることで患者に清涼感も届ける。
 食事のにおいで吐き気がする場合でも、冷やすことでにおいを抑えられるので、蓋を開けた時のに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。

レシピ提供施設 (岩手県立胆沢病院)

- 食欲不振
- 悪心・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、元気ジンジンは口あたりが滑らかになる。元気ジンジ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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
元気ジンジン シャーベット	元気ジンジン	50ml (1/2本)			

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。

レシピ提供施設 (岩手県立胆沢病院)



- 食欲不振
- 悪心・嘔吐
- 味覚障害
- 嗅覚障害
- 口内炎
- 嚥下障害
-
-
-
-



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。
バナナの外、コーヒーや抹茶でも美味しく作れる。
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聞かれる。バナナとミックスすることで味の変化が楽しめる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
プロシュア® バナナ	プロシュア®	120ml (1/2パック)			
	バナナ	50g (約1/2本)			

作り方・調理のポイント **13**

1. プロシュア®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。

レシピ提供施設 (東北薬科大学病院)

- 食欲不振
- 悪心・嘔吐
- 味覚障害
- 嗅覚障害
- 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	冷やしてにおいを抑える 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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
メイン® ベリーアイスクリーム 3個分	メイン®	200ml (1パック)			
	冷凍ブルーベリー	25g			
	冷凍ラズベリー	25g			
	砂糖	20g			

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。



悪心・嘔吐



献立・料理名 **24**

くずひきささみ

熱量 93 kcal
 蛋白質 14.2 g
 脂質 0.5 g
 食塩相当量 0.9 g

症状	対応方法
悪心・嘔吐 吐き気がする においで気分 が悪くなる	のど越しがよいものとする さっぱりしたものとする 臭いの強くない食品を選ぶ

献立の工夫・対応のポイント

油っぽい料理、においが強い食品は、吐き気を誘引する原因となる傾向にあります。このような症状がある時はさっぱりしているのど越しの良い料理とします。温かい料理として提供できますが、臭いを抑えるため冷たい料理として提供します。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
くずひきささみ	鶏ささみ	2本(60g)			
	根しょうが	6g			
	日本酒	4g			
	塩	0.2g			
	片栗粉	6g			
	万能ねぎ	1g			
	ポン酢しょうゆ	7ml			

作り方・調理のポイント

24

1. 鶏ささみはそぎ切りの薄切りにし、しょうが絞り汁、日本酒、塩で下味をつけておく。
2. ①の汁気を軽くふきとって片栗粉を表面にまぶし、沸騰している湯に入れて茹でる。
3. ②を冷水に取って冷まし、器に盛って刻んだ万能ねぎをのせ、ぽん酢しょうゆで食べる。



食欲不振

悪心・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 少量ずつ品数多い献立とする
悪心・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
茹でみつば	根しょうが	2g	牛乳かん	牛乳	125
	日本酒	2g		上白糖	10
	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、酒を振りかけ、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、おろし金ですりおろす。
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。
- 麺を表示通りに茹でる。
- 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

悪心・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
悪心・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

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・ぽん酢を加える
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

レシピ提供施設 (栃木県立がんセンター)



29

食欲不振

悪心・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
悪心・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			
(薬味)	ねぎ	適量			
	すりごま	適量			

作り方・調理のポイント

トウフィールを適当な大きさに切り、だし汁をかけ、お好みの薬味をかける。



- 食欲不振
- 悪心・嘔吐
- 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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
ひすいとろろ	長いも	55g			
	にんじん	5g			
	枝豆	3g			
	だし汁	適量			
	しょうゆ	4g			

作り方・調理のポイント 42

1. 長いもをすり、だし汁・しょうゆで調味する。
2. 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。

レシピ提供施設 (新潟大学医歯学総合病院)

- 食欲不振
- 悪心・嘔吐
- 味覚障害
-
-
-
-
- 便秘
-
-



献立・料理名 60

アボガドの梅和え

熱量 126kcal

蛋白質 2.2g

脂質 11.8g

食塩相当量 1.1g

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、便を出すやすくする。
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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
アボカドの梅和え	アボカド	60g			
	梅干し	10g			
	白炒ごま	2g			
	塩昆布	2g			

作り方・調理のポイント 60

- 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。
- 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。
- 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。

レシピ提供施設 (長野市民病院)

悪心・嘔吐

味覚障害



献立・料理名 **66**
はちみつレモン

熱量 101 kcal
蛋白質 0.5 g
脂質 0.4 g
食塩相当量 0.0 g

症状	対応方法
悪心・嘔吐	酸味のある、冷たい飲料からはじめる。 嘔吐で失われたカリウムを補給する
味覚障害	酸味のある飲料では唾液の分泌を促す。冷たい飲料で唾液腺を刺激し、口の中が潤わせる

献立の工夫・対応のポイント

- 悪心があるときや嘔吐後は、冷たい物、酸味があるものが好まれる。
- 酸味がきいた飲料で、口の中をすっきりさせると、食欲がわいてくることもある。
- はちみつで糖分の補給し、レモンが、嘔吐で失われたカリウムを補給できる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
はちみつレモン	はちみつ	25g			
	レモン	50g			
	水	130cc			
	氷				

作り方・調理のポイント **66**

- レモンは半分に切り、飾り用に1枚輪切りにして、残りを絞る。
- 絞ったレモン汁に水とはちみつを加えよく混ぜる。
- 氷の入ったグラスに注ぎ、輪切りのレモンを飾る。

レシピ提供施設 (長野市民病院)

悪心・嘔吐
味覚障害



献立・料理名 **73**

梅みそうどん

熱量 321 kcal

蛋白質 19.4 g

脂質 3.7 g

食塩相当量 3.5 g

症状	対応方法
味覚障害	塩や醤油が苦く感じる場合は、みそ味を試す。
悪心・嘔吐	酸味を試す。 香味野菜を使用しすっきりした味にする。

献立の工夫・対応のポイント

- 塩や醤油に苦味を感じても、みそ味はおいしく食べられることがある。
- 梅の酸味でさっぱりとしたつゆに大葉の風味が加わることでさらに食べやすい味になる。
- 臭みのすくない鶏ささみを加えることで良質なたんぱく質も同時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
梅みそうどん	ゆでうどん	200g			
	大葉	2g			
	トマト	30g			
	鶏ささみ肉	50g			
	白炒ごま	3g			
	みそ	12g			
	梅干し	20g			
	だし汁	150mL			

作り方・調理のポイント **73**

1. 梅干しは種を除き、包丁でたたき、ペースト状にしておく。だし汁にたたいた梅干し、みそを加えよく混ぜてつゆを作っておく。
2. 鶏ささみはゆでて、細かくさいしておく。トマトはくし切りにしておく。大葉は千切りにする。
3. うどんはゆでて、水にさらし冷やしてから水気を切って器に盛る。
4. うどんの上に鶏ささみ、トマト、大葉、白炒ゴマを盛り、つゆをかける。



悪心・嘔吐

嚥下障害

下痢

便秘



献立・料理名 74

白桃ヨーグルト
スムージー

熱量 116 kcal
 蛋白質 2.3 g
 脂質 1.6 g
 食塩相当量 0.1 g

症状	対応方法
便秘	ペクチンの便の固さを調節する機能がある。乳酸菌で腸内環境を整える。
下痢	ペクチンの便の固さを調節する機能がある。乳酸菌で腸内環境を整える。
悪心、嘔吐	酸味を利用する。
嚥下障害	とろみのある料理にする。

献立の工夫・対応のポイント

- ペクチンが豊富な桃と乳酸菌を含むヨーグルトのデザートである。
- 缶詰ででき、ミキサーを使うので調理時間も短くて済む。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
白桃ヨーグルトスムージー	白桃缶	100g			
	ヨーグルト	50g			

作り方・調理のポイント 74

- 白桃缶は缶汁を切り、適当な大きさに切る。
- 白桃缶とヨーグルトをミキサーの容器に入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。

レシピ提供施設 (長野市民病院)

食欲不振

悪心・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

- 凍らせることで冷たく、美味しく、少量ずつ摂取することが可能。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
テルミール氷	テルミール	200ml			

作り方・調理のポイント 79

- 製氷容器に流し込み、凍らせる。

レシピ提供施設 (名古屋第二赤十字病院)



食欲不振

悪心・嘔吐

味覚障害



献立・料理名

84

- ・冷やしそうめん
- ・鱧の照り焼き
- ・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。
悪心・嘔吐	温かい食事で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、味が感じやすくお勧めです。

献立の工夫・対応のポイント

そうめんに入水を入れることで、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も変化が楽しめます。

「魚」の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
鱧の照り焼き	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	50g	
	本みりん	4g	めんつゆ濃縮	20ml	
	ししとうがらし	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。
- ・鱧は、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浴える。



食欲不振

悪心・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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
山芋入り	山芋	15 g			
もずくの酢の物	もずく	50 g			
	生姜	2 g			
	三温糖	4 g			
	米酢	10 g			
	薄口しょうゆ	3 g			

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
- 悪心・嘔吐
-
-
- 口内炎
-
-
-
-



献立・料理名 97

白桃ジュース

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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
白桃ジュース	白桃	1000 g			
(作りやすい分量)	牛乳	600 cc			
	氷	400 g			
	はちみつ	50 g			

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。煮すぎないように注意する)
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。

レシピ提供施設 (渡辺胃腸科外科病院)

- 食欲不振
- 悪心・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	冷たくしてにおいに配慮
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

- ジュースは合わせておく
- 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
- 沸騰したら、はちみつと②を入れ泡立て器で良く混ぜる
- ①のジュースを混ぜゼリーカップに流し入れる
- 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

レシピ提供施設 ()

食欲不振

悪心・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
悪心・嘔吐	冷たくしてにおいが少なくなる よう配慮
嗅覚障害	冷たくしてに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、食事の臭いによる悪心

- 見た目に楽しめるように盛り付けを工夫。
- に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

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。

141

レシピ提供施設 ()



- 食欲不振
- 悪心・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
悪心・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	冷たくてに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**

1. めしにすし太郎を混ぜ器に盛る
2. えびとホタテは流水で戻し水気を切る
3. きゅうりは千切りにする
4. ①に②③錦糸玉子・刻みのりを飾る
5. 玉子豆腐と大葉を盛り付け調味料をかける
6. 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
- 悪心・嘔吐
- 味覚障害
- 嗅覚障害
-
-
-
-
-
-



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
悪心・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

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
カレーライス	めし	150			
	レトルトカレー	200			
サラダ	ポテトサラダ	60			
果物	オレンジ	60			

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

レシピ提供施設 (岐阜赤十字病院)

