

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。

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。





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 |
| 食鹽相当量 | 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。



食欲不振

恶心・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。

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

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 |
| 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

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・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

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。
- ・せんまいは、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

冷のっぺ

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

- ・のっぺ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、のっぺがおすすめ。
- ・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 |
|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 冷のっぺ | 里芋 | 35g | | | |
| | 大根 | 35g | | | |
| | 人参 | 15g | | | |
| | さやいんげん | 3g | | | |
| | かまぼこ（赤） | 10g | | | |
| | 干しこいたけ | 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

Digitized by srujanika@gmail.com

— 1 —

Digitized by srujanika@gmail.com

— 1 —

三

下痢



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 |
|-------|-----------------------|
| 悪心・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

- ・脂肪を含まないので、めうごり良へられる。
 - ・ビタミンや微量元素の独特的の風味も凍らせて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。

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。



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がある。
 - ・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。

作り方・調理のポイント

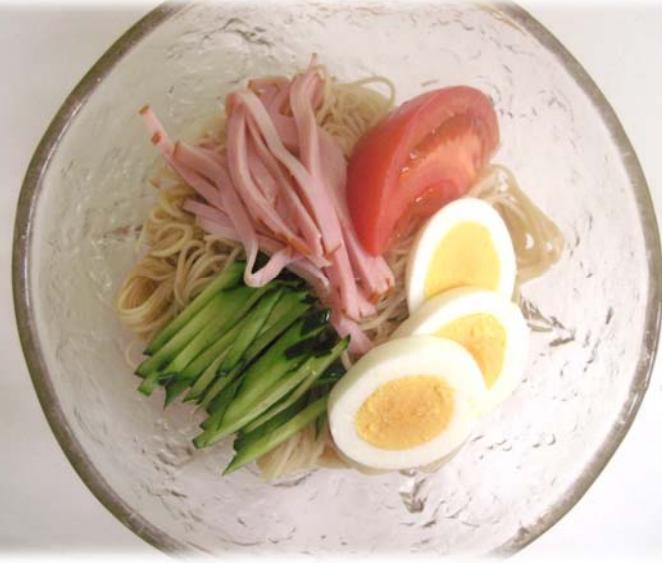
66

1. 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。
 2. 絞ったレモン汁に水とはちみつを加えよく混ぜる。
 3. 氷の入ったグラスに注ぎ、輪切りのレモンを飾る。



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

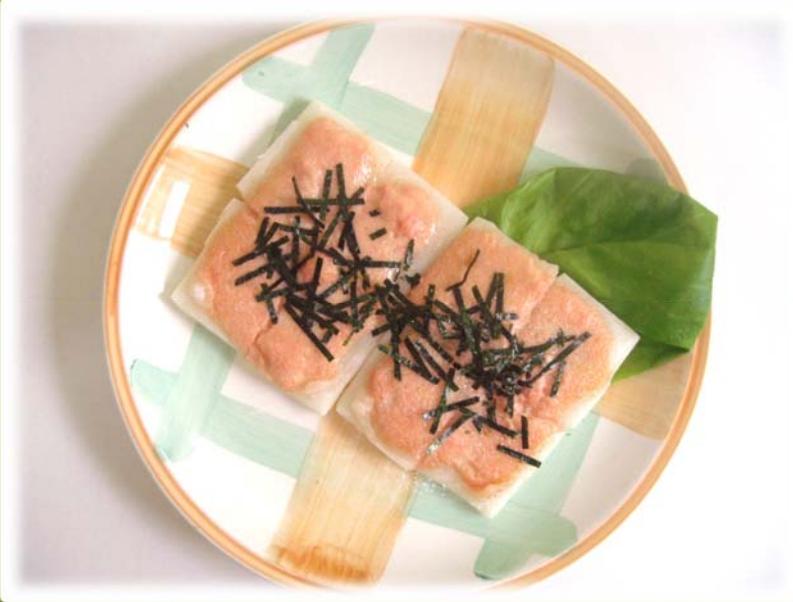
68

- 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、水気を切ってボールに移す。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

1. 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。
2. 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。
3. 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。





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。

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ておく。
 2. 鶏ささみはゆでて、細かくさいておく。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。



食欲不振

味覚障害



献立・料理名

80

きな粉粥

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 187 kcal |
| 蛋白質 | 4.0 g |
| 脂質 | 1.4 g |
| 食塩相当量 | 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ぞ越しあはよく、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

恶心・嘔吐

味覚障害

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 |
| 味覚障害 | 酸味できかせさっぱりと口当たり良く |
| 嗅覚障害 | においが気になり食べられない方にもお勧め |

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

味覚障害

嗅覚障害

便秘



献立・料理名

98

卯の花すし

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 140 kcal |
| 蛋白質 | 5.5 g |
| 脂質 | 7.5 g |
| 塩分相当量 | 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」という方にお勧めです。 |
| 味覚障害 | 酸味を利かせる |
| 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良いでしょう。

| 料理名 | 材料名 | 使用量 | 料理名 | 材料名 | 使用量 |
|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| 卯の花すし | おから | 35 g | | | |
| | サラダ油 | 5 g | | | |
| | きゅうり | 30 g | | | |
| | 卵 | 10 g | | | |
| | かまぼこ | 15 g | | | |
| | 米酢 | 8 g | | | |
| | 食塩 | 0.4 g | | | |
| | 中白糖 | 4 g | | | |
| | 昆布だし | 0.1 g | | | |
| | だし汁 | 10 g | | | |
| | 紅生姜 | 5 g | | | |

作り方・調理のポイント

98

- おからはスチームコンベクションオーブンで蒸します。
 - 卵は炒り卵にします。
 - 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

味覚障害

嗅覚障害



献立・料理名

105

ささみ葛うち

| | |
|-------|---------|
| 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。 |
| 味覚障害 | さっぱりはっきりした味付けにする口当たりよくする |
| 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

1

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。表面にしっかりと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. 烹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。

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

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。



食欲不振

恶心・嘔吐

味覚障害

嗅覚障害

177



献立・料理名

- 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

- 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



食欲不振

恶心・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 |
| 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

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

