

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。
バナナのほか、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。



口内炎



献立・料理名

25

ふわふわ
ワンタンスープ

熱量 100 kcal

蛋白質 10.2 g

脂質 0.5 g

食塩相当量 1.3 g

症 状	対 応 方 法
口内炎	水分を適度に含む物とする 固い物は避ける
口が渇く	熱いものは避ける
口の中があれてしみる	刺激物は避ける
飲み込む時に痛みがある	薄味にする

献立の工夫・対応のポイント

ワンタンの皮がたっぷりとスープを吸って、柔らかくつるんとした口当たりとなる。うす味にしたり、茹でたワンタンを冷水にとって冷まし、そのまま食べたり、冷たいスープをかけてもよい。

料 理 名	材 料 名	使用量	料 理 名	材 料 名	使用量
ふわふわワンタンスープ (6人分)	むきえび	200g			
	はんぺん	100g			
	ワンタンの皮	30枚			
	水	1000ml			
	顆粒中華だし	6g			
	塩	3g			
	しょうゆ	5g			
	こしょう	少々			

作り方・調理のポイント

25

1. むきえびとはんぺんをフードプロセッサーにかけてすりつぶす。
2. ①をワンタンの皮で包む。
3. 水に中華スープの素を入れ、煮立ったところに②を入れて煮る。
4. 3分ほど煮たら最後に醤油・塩・こしょうで味をととのえて盛り付ける



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

37

トウフィールを適当な大きさに切り、だし汁をかけ、お好みの薬味をかける。



食欲不振

口内炎



献立・料理名

41

コンク入り
かぼちゃスープ

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。

料 理 名	材 料 名	使用量	料 理 名	材 料 名	使用量
コンク入り かぼちゃスープ	セルティ かぼちゃの スープ	100ml			
	ニュートリー コンク2.5	10ml			

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

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
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。



食欲不振

口内炎



献立・料理名

61

エビとブロッコリーのクリーム煮

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nC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に勧める。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
エビとブロッコリーのクリーム煮	ブロッコリー	50g			
	むきえび	40g			
	玉ねぎ	50g			
	油	2g			
	シチューの素	20g			
	牛乳	100cc			
	水	50cc			

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取り、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。

レシピ提供施設 (長野市民病院)



悪心・嘔吐

口内炎

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

献立の工夫・対応のポイント

症 状	対 応 方 法
便秘 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。
口内炎	口当たりなめらかにする
嚥下障害	とろみのある料理にする。

含むヨーグルトのデザートである。
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

1. 白桃缶は缶汁を切り、適当な大きさに切る。
2. 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。



口内炎

嚥下障害



献立・料理名

91

パン粥

熱量 255 kcal
 蛋白質 10.4 g
 脂質 9.6 g
 食塩相当量 0.6 g

症 状	対 応 方 法
口内炎	パサつき口腔内に「あたる」パンを、やわらかく食べやすく
嚥下障害	パサつき飲み込みにくいパンを、水分が加わり飲み込みやすく

献立の工夫・対応のポイント

- ・牛乳と卵を使い手軽に調理でき、パンがやわらかく仕上げる。はちみつや砂糖を使うと、エネルギーもアップ。
- ・飲み込みに問題がある方さんは、パサつくパンは食べにくいですが、パンが食べたいという方にも食べられるように工夫。

料 理 名	材 料 名	使用量	料 理 名	材 料 名	使用量
パン粥	食パン（6枚切）	1/2枚			
	たまご	1/2個			
	砂糖	大さじ1			
	牛乳	150ml			
	はちみつ	小さじ1			

作り方・調理のポイント

91

1. パンの耳は切り落とし、サイコロ状に切る。
2. 卵、砂糖、牛乳、はちみつを混ぜ合わせて茶こしでこす。
3. パンを2の卵液に浸し、しみこんだら鍋に入れて弱火でコトコト煮る。または、器に入れて蒸す。



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食べること、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			
	コンデンスミルク	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

1. 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。
2. 沸騰したら差し水を加え、再沸騰したらザルにあげ、煮汁を捨ててあく抜きする。
3. 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。
4. 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。
煮上がった後火を止め冷ます。
5. 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。
6. 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。
7. わらびもちを器に盛り、牛乳とコンデンスミ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

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
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
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

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。



食欲不振

口内炎

嚥下障害

その他



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

レシピ提供施設 (東広島医療センター)

