

食欲不振



献立・料理名

28

とうがんのスープ

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



献立・料理名

30

- ・焼きバナナ
 - ・ホットミルク

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	パ ターや糖分を利用してエネルギーアップ
嚥下障害	焼いてバナナの柔らかさ・とろみを増す ミルクは嚥下の状態によりとろみをつけ調整
便秘	纖維の作用で便通を促す
手術	少量で高カロリーにする

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。

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

恶心・嘔吐

味覚障害

Digitized by srujanika@gmail.com

— 1 —

10 of 10

— 1 —

10

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。





恶心・呕吐

便秘



献立・料理名

60

アボガドの梅和え

熱量	126 kcal
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。





公益社団法人

日本栄養士会

下痢



献立・料理名

72

梅ほうじ茶

下痢

熱量 10 kcal

蛋白 0.2 g

脂質 0.1 g

食塩相当量 0.8 g

症 状	対 応 方 法
下痢	水分とナトリウムを補給する。 抵抗感をなくすためなじみのある味にする

献立の工夫・対応のポイント

- 下痢の時の水分補給時に、ほうじ茶に梅干しをポンと加えるだけで、水分と同時にナトリウムの補給できる。
 - 高齢の方は、スポーツドリンクや経口補水液が好みに合わず飲めないこともあるが、梅ほうじ茶は高齢の方にも飲みやすく、抵抗感が少ない。



作り方・調理のポイント

72



- ほうじ茶に梅干しを入れる。





恶心・嘔吐

口内炎

嚙下障害

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 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 刺激少なくする
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。
 - ・缶詰でき、ミキサーを使うので調理時間も短くて済む。

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。



食欲不振

味覚障害

嗅覚障害

便秘



献立・料理名

98

卵の花すし

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	酸味を利かせてさっぱりとさせる
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も良いでしょう。

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

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

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。

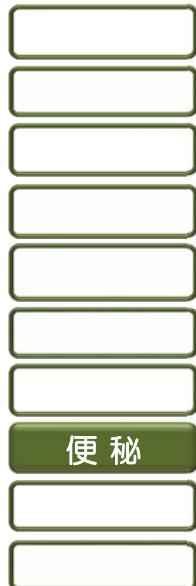
料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
太平燕	鶏骨	30		青梗菜	40
	肉スープ	0		人参	10
	中華だし	3		葱	10
	塩	2		春雨	40
	洋胡椒	0.01		ごま油	1
	サラダ油	3		鶏卵	25
	豚外もも肉	30		大豆油	2
	冷凍むきいか	30			
	竹輪	10			
	冷凍むきえび	20			
	きくらげ	0.5			
	干しこいたけ	1			
	白菜	70			

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。





便秘



献立・料理名

162

里芋団子のあんかけ

熱量 170 kcal
蛋白質 7.1 g
脂質 8.2 g
食塩相当量 1.6 g

症 状	対 応 方 法
便秘	キノコ、油で排便を促す

献立の工夫・対応のポイント

- 油で揚げることで、高エネルギーになる。
- 揚げ物が好ましくない場合は揚げずに調理する。
- 里芋を茹でて裏ごし、再形成することで食べやすくなる

料 理 名	材 料 名	使 用 量	料 理 名	材 料 名	使 用 量
里芋団子の あんかけ	里芋	70		塩	0.3
	塩	0.15		片栗粉	1.3
	片栗粉	1			
	鶏手羽挽肉	25			
	葱	3			
	砂糖	1.5			
	こいくち醤油	2			
	片栗粉	3			
	大豆油	6			
	かつおだし	70			
	しめじ	10			
	うすくち醤油	3			
	みりん	5			

作り方・調理のポイント

162

- 1 里芋を茹でて裏ごしする。
- 2 1に片栗粉、調味料、肉、葱をいれて混ぜる。
- 3 片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 4 しめじ入りのあんをかける。

