

食欲不振







便秘




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  
食物繊維をとる

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に、加熱してスープにする。
- 冷めてもおいしい料理。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
冬瓜のスープ (4人分)	冬瓜	500g			
	鶏ひき肉	100g			
	水	500ml			
	酒	15g			
	塩	3g			
	顆粒中華だし	6g			
	しょうが	少々			
	枝豆	12粒			

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







便秘

手術



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	バターや糖分を利用してI補給アップ
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	繊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

- ・バナナは、加熱すると、トロリと柔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。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
焼きバナナ	バナナ	60g			
	砂糖	1g			
	バター	2g			
ホットミルク	牛乳	100ml			

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ける。
3. 器に盛って、温めた牛乳と共に供する。





悪心・嘔吐

便秘



献立・料理名 60

アボガドの梅和え

---

熱量 126 kcal

蛋白質 2.2g

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 )







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
卵の花すし	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プンで蒸します。
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	あっさりとは食べやすくする 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。  
チャンボンの麺を春雨に変更したものであるため、中華麺よりもあっさりとは食べる事が出来る。
- 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			
	干しいたけ	1			
	白菜	70			

作り方・調理のポイント

155

- 1 鶏骨でスープをとる。
- 2 肉や野菜などの具材を炒めて、別の皿に取り出す。
- 3 春雨は戻して茹でる。
- 4 調味したスープに春雨、炒めた具材を入れる。
- 5 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。
- 里芋を裹ごし、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 里芋を茹でて裹ごしする。
- 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。

レシピ提供施設 ( 熊本大学医学部附属病院 )