

- 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

- 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。
- 2~3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
- ②をディッシャーで形を整えフルーツを飾る。

レシピ提供施設 (東北薬科大学病院)

食欲不振

嚥下障害

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。

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。



食欲不振

手術



献立・料理名

32

- ・全粥
- ・たまごみそ
- ・野菜ジュースゼリー

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	少量ずつ盛る
手術	少量で高栄養の配分にするため、たまご、野菜ジュースに一工夫して食べやすくする

献立の工夫・対応のポイント

- ・卵みそは全粥に添えて供する塩の代わりとなる。
- ・少ない摂取量でも栄養が効率的にとれるようにしている。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
全粥	全粥	100g			
卵みそ	卵	10g			
	淡色辛みそ	3g			
	砂糖	0.4g			
	だし汁	少々			
野菜ジュースゼリー	野菜と果汁が1：1のジュース	50ml			
	水	50ml			
	粉ゼラチン	1.6g			

作り方・調理のポイント

32

<たまご味噌>

1. 卵は溶きほぐし、味噌、砂糖、だし汁少々で調味する。
2. ①を鍋に入れて火にかけていき卵を作るように数本の菜箸を使って攪拌するように加熱する。
3. 小皿に盛って粥に添える。

<野菜ジュースゼリー>

1. 粉ゼラチンは分量の水から少量を取り分けてしめらせておく。
2. 野菜ジュースと残りの水を鍋にいれて火にかけ、①を加えて煮溶かす。
3. ②のあら熱をとり器に流して冷やし固める。



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

手術



献立・料理名 **63**

チーズ入り
ポテトサラダ

熱量 198 kcal

蛋白質 6.4 g

脂質 14.3 g

食塩相当量 0.9 g

症状	対応方法
食欲不振	高エネルギー食品を利用する。 消化の良い食材を組み合わせる。
手術	消化管の切除部位や術式(胃切除 Roux-en-Y再建、PD)によっては、 カルシウムの吸収が低下するため、 積極的なカルシウム補給に配慮す る。

献立の工夫・対応のポイント

- 少量で高エネルギーの料理として紹介。マヨネーズでエネルギーアップした。
- ポテトサラダに卵やチーズを加えて、たんぱく質やカルシウムも一緒に摂取できるようにした。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
チーズ入りポテト サラダ	じゃが芋	50g			
	人参	10g			
	卵	25g			
	チーズ	10g			
	マヨネーズ	12g			
	塩	0.3g			
	(飾り)サラダ菜	1枚			

作り方・調理のポイント

63

1. じゃが芋は皮をむき、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
2. はいちょう切りにし、ゆでておく。チーズは1cm各のさいの目切りにしておく。
3. 卵はゆでてゆで卵にし、食べやすい大きさに切っておく。
4. つぶしたジャガイモにマヨネーズ、塩を加え、混ぜ合わせ、人参、チーズ、ゆで卵を加えてさらに混ぜる。



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)