



# お食事読本

OSYOKUJI TOKUHON

～美味しい魔法～

# CONTENTS

はじめに .....	1
<b>1. 基本の食事</b> .....	2
1-1. 適正なエネルギー量（カロリー） .....	2
1-2. 必要な栄養素 .....	2
1-3. 1日の食事例 .....	3
<b>2. 化学療法中の方へ</b> .....	4
2-1. 治療を頑張るための美味しい魔法は何かしら… .....	4
2-2. 抗がん剤の副作用 .....	4
2-3. 副作用を乗り越えるために .....	5
①倦怠感 .....	5
②消化器系症状（1-食欲がない、ムカムカする 2-下痢 3-便秘） .....	5
③白血球減少 .....	6
④味覚異常 .....	7
⑤口内炎 .....	8
⑥末梢神経障害 .....	9
2-4. 調理の時の注意・工夫 .....	10
2-5. お役立ちレシピ集 .....	12
<b>おわりに</b> .....	28



## お食事読本 ～美味しい魔法～



### これから抗がん剤治療をうけるあなたへ

---

これからどんな食事をすればよいのだろう・・・  
悩んだ方も多いかもかもしれません。

食事は、私たちが生きていく上で欠かせないもので、毎日くり返し身体に取り込む食物は、私たちの身体を作っています。同時に大きな楽しみでもあり、おいしいものを食べると幸せになりますね。

化学療法中は副作用があり、食事が食べにくくなることがあります。

そんな時は焦らず、水分をとって食べられるものだけで大丈夫。ちょっとした工夫で食べられることもあります。サプリメントに頼らず、食事の工夫をしてみましょう。

この冊子には、何をどのくらい食べたらよいの？のヒントや食べられないとき、調子が出ないときの工夫を載せています。

健康を維持するため、より健康な生活にするために、食生活を見つめなおす機会にさせていただけたらと思います。

みなさんの療養生活が豊かなものになるためにお役に立ちたいと願っています。

---



# 基本の食事

食事はとっても大事！ポイントさえつかめば大きな間違いはありません！

## 食事のとり方のポイント・・・

### 1-1. 適正なエネルギー量（カロリー）

適正な体重を維持するため、適正なエネルギー量（カロリー）をとりましょう。適正なエネルギー量は年齢、性別、体格、活動量などで異なります。体重の増減をチェックする習慣をつけましょう。

### 1-2. 必要な栄養素



主食は主に炭水化物、主菜は主にたんぱく質と脂質、副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。この3品だけで5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）と第6の栄養素と呼ばれる食物繊維がとれます。さらに汁物を加えたり、副菜をもう1品添えると、より食品の種類が増えて質・量ともに充実します。

#### 炭水化物とは？

##### 体を動かす為のエネルギー源になる

炭水化物は消化吸収されて最終的にぶどう糖に分解され、各細胞で利用されます。不足すると、ぶどう糖を唯一のエネルギー源としている脳がエネルギー不足になったり、肌荒れなどを起こしたりすることがあります。

炭水化物は主に・・・  
穀類、いも類、果物 に多く含まれています。

#### たんぱく質とは？

##### 骨や筋肉を作る、エネルギー源になる

たんぱく質は、体内で血液や筋肉、臓器、骨などの構成成分となり、生命を維持するためにはなくてはならない栄養素です。不足すると、スタミナ不足や病気への抵抗力がなくなったり、身体全体の機能低下をもたらします。

たんぱく質は主に・・・  
肉、魚介、大豆、卵、乳製品 に多く含まれています。

## 1-3. 1日の食事例

### ◎主食の例

1日に必要なエネルギー量の約半分は『主食』から！  
(1食の目安量)

◎朝 食パン ◎昼 ごはん ◎夕 ごはん



6枚切り 1.5枚 150g(茶碗1杯) 150g(茶碗1杯)

### ◎野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

1日 350g を目安に  
たくさん摂取しましょう。



### ◎果物

1日 200g を目安に摂取しましょう。



### ◎間食

1日 200kcal までを目安にしてください。  
間食として乳製品や果物の摂取も良いです。

### ◎主菜

肉・魚・卵・大豆製品の仲間です。  
(1日の目安量)

魚：60g  
(切り身1切れ)

肉：40～60g



豆腐：1/4丁



卵：1個



納豆：1パック

### ◎油（調理油として）

毎食少しずつ摂りましょう。  
大さじ2杯が1日の目安量です。



### ◎乳製品

牛乳ならコップ1杯  
ヨーグルトなら1個  
チーズなら1～2個



が1日の目安量です。

自分が普段食べているものに、いつもより少し興味を持ってみましょう。  
毎食きっちり計算したように食べることは、大変ですし、楽しくありませんね。  
少し食べ過ぎてしまった日、少なめの日もあると思います。1週間で帳尻が合うように調整してみましょう。

## 当院の1日の食事例

エネルギー	1651kcal
たんぱく質	66.3g
食塩	7.5g

### 朝食



- 食パン 8枚切り2枚(ジャム)
- 卵入りオニオンサラダ  
(ノンオイルドレッシング)
- バナナ
- 牛乳

### 昼食



- ご飯 150g
- しめじの清汁
- 和風ハンバーグ(青じそドレッシング)
- 刻み昆布の炒め煮
- ぶどう

### 夕食



- ご飯 150g
- グリーンポタージュ
- 魚のわかめ蒸し(ユズカツオドレッシング)
- 小松菜の炒め煮
- りんご



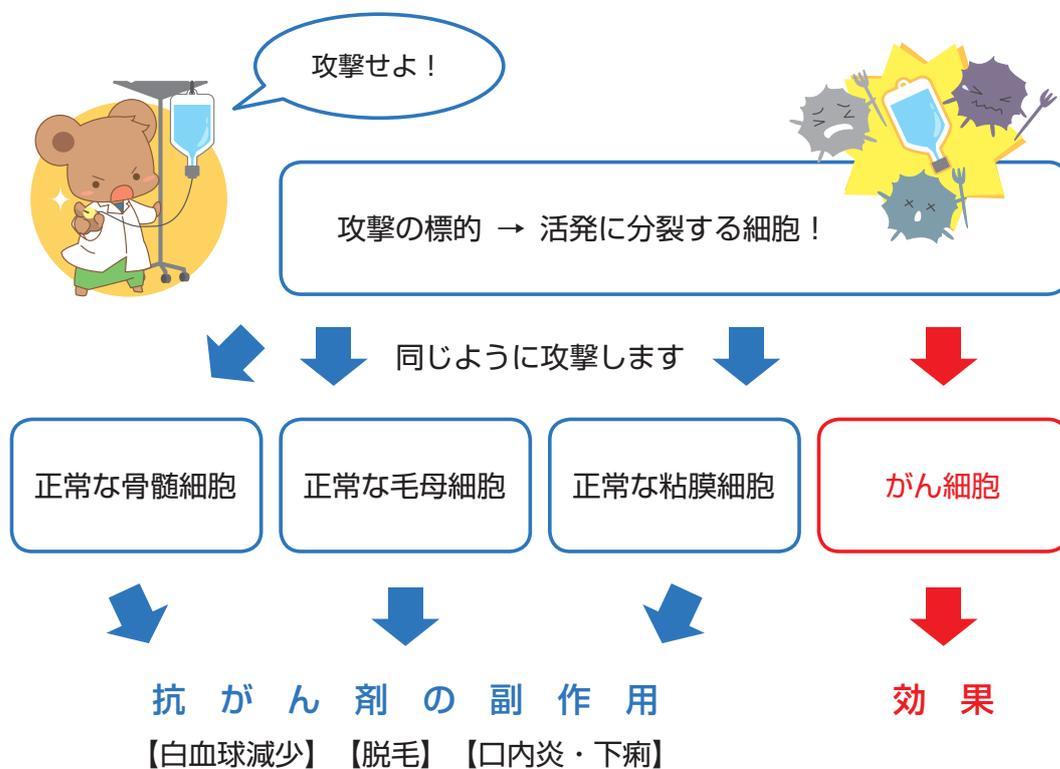
## 化学療法中の方へ

### 2-1. 治療を頑張るための美味しい魔法は何かしら…

これから治療を受けられる方も治療中の方も食事に影響する副作用を気にされていると思います。食事は免疫力を高めるのみでなく、こころや生活を豊かで楽しいものにしてくれます。「食欲がない」「ムカムカする」などの副作用は、あなたの食生活に多少の変化を与える事でしょう。ただし、治療中ずっと体調が悪いわけではありません。治療を受けた日から1週間くらいは食欲が無くなったり、つわりのような症状を感じ不快な気持ちになるかもしれませんが、しかし、必ず症状は落ち着いてきます。食に対する興味が日によって湧いたり湧かなかったりすることがあります。何も食べられないときもあるかもしれませんが、無理に食べようとする必要はありません。つらい時は、自分のペースで、そしてちょっとした工夫で乗り越える事が出来ます。

### 2-2. 抗がん剤の副作用

抗がん剤は、活発に分裂する細胞を攻撃します。効果は、がん細胞の働きを抑える、または消滅させることです。副作用は、抗がん剤が正常な細胞も同時に攻撃する事により起こります。



○ 次のページからの工夫を参考にして、治療を乗り越えましょう。

## 2-3. 副作用を乗り越えるために

## ～主な副作用への対応と食事の工夫～

## ① 倦怠感

症状

体がだるい・しんどい・集中力がない・やる気がでない

対応と  
食事の工夫**Q** 食事を作るのがつらい時はどうすればいいですか？

**A** 簡単にできるように、調子のいい時に作って冷凍保存しておくといいでしょう。材料を切って冷凍保存しておくだけでもいいと思います。  
どうしてもつらい時は、家族や親せき、あるいは友人に準備をたのむと良いでしょう。配食サービスを利用するのもいいかもしれません。

## ② 消化器系症状

症状 1

食欲がない、ムカムカする

つらい症状ですが、1週間すればよくなるのがほとんどです。  
その間をなんとかのりきりしましょう。

対応と  
食事の工夫**Q** 口の中が気持ち悪いです

**A** 食事の前に冷たい水、またはお茶でうがいをするとお口の中がさっぱりします。

**Q** 食べられない時はどんな工夫をしたら良いのでしょうか？

**A** 栄養よりも好みを優先に食事をとりましょう。  
抗がん剤の副作用でこれまでと好みが変わる方もおられます。  
食べたいものを食べたい時に。  
無理せず食べられる量を、よく噛んでゆっくり食べてみましょう。

**Q** においの強いものは、吐き気が増強します

**A** あたたかいものは、においを強く感じる言われています。冷たく、口当たりのよいものを食べたり、ゼリーやプリンなど、のどごしの良いものを食べると良いでしょう。

症状 2

下痢

抗がん剤の種類によっては、下痢を起こすことがあります。

対応と  
食事の工夫**Q** 下痢が続きます

**A** 香辛料、アルコール、冷たい飲み物などの刺激物は腸を刺激し、下痢症状が悪化する可能性があるので控えましょう。  
脱水予防に水分や電解質を補うため、室温または人肌程度に温めたほうじ茶、麦茶、イオン飲料をこまめにとりましょう。下痢が治まらない場合は、受診しましょう。

症状 3

便秘

治療によって便秘になることがあります。

対応と  
食事の工夫

**Q** 便秘がなかなか治りません

- A** 普段より多めに無理のない程度で飲水を心がけましょう。  
ゆっくりトイレタイムをつくりましょう。  
体を動かすことで、腸管の動きがよくなります。適度な運動を心がけましょう。  
便秘がなかなか改善しない、お腹が張って痛みを伴う場合は早めに受診しましょう。

③ 白血球減少

症状

感染症を引き起こす危険性が高くなる

化学療法中の大きな副作用のひとつです。  
特有の自覚症状はありませんので血液検査で確認します。

対応と  
食事の工夫

**Q** 白血球の数は、何を食べたら増えますか？

- A** 残念ながら白血球が増える食べ物はありません。

**Q** 抗がん剤治療中に生野菜を食べてもいいですか？

- A** 生野菜は、新鮮なものをしっかり洗って食べましょう。  
ただし、治療内容によっては生野菜を禁止する場合があります。主治医に相談しましょう。

**Q** 白血球が減っている時期に食べたらいけないものがありますか？

- A** あまり神経質になる必要はありませんが、白血球が減っている時に食中毒をおこすと重症化するおそれがありますので注意が必要です。  
心配な時期には加熱したものをとりましょう。  
調理器具についても気を配りましょう。  
調理器具の消毒の仕方は次のページを参考にしてください。

ミニ知識

卵は殻が汚染されています。中身はきれいですから、殻のついた生卵を入れる器と中身を入れる器は別にしましょう。



## 食中毒予防

「食中毒予防三原則」と呼ばれている、食品に菌を「つけない」、低温で保存することで菌を「増やさない」、十分に加熱して「殺菌する」の3点がポイントです。

### 【調理器具の消毒方法】

調理器具	消毒方法	備考
ふきん	100℃で5分間以上の煮沸殺菌またはハイターなどの除菌効果のある漂白剤に一晩浸ける。	
まな板 包丁	(1) 流水で汚れを落とす (2) 洗剤で、まんべんなく洗浄する。 (3) 熱湯殺菌または漂白剤による殺菌を行う。	☆熱湯で殺菌する場合は、熱湯中で5分間煮沸するか、器具にゆっくりと熱湯をかけるようにします。 ☆漂白剤を使用する場合は、使用方法に従い、希釈してから使用します。 液に浸けることができない場合は、漂白剤を浸み込ませたふきんを被せてパックすると(10分程度)、効果的に殺菌できます。殺菌後は流水で十分にすすぎましょう。

## ④ 味覚異常

症状

変な味がする・味が分からない・味がしない

対応と  
食事の工夫

### Q 塩味やしょうゆ味などが苦く感じたり、金属のような味がします

A □内炎のない方は食前に柑橘類やフルーツジュースで味覚を刺激し、唾液分泌を促してみましよう。塩の使用は控えめにし、だしをきかせましよう。ごまなどの香り、また酢なども利用してみましよう。肉・魚を甘いソースでマリネにしてみましよう。みそ味は苦く感じない人もあるようです。

### Q 何を食べても甘く感じます

A 砂糖やみりんは使用せず、塩・しょうゆ・みそなどを少し濃いめの味付けにしてみましよう。  
酢の物、柚子やレモンなどの酸味・スパイスなどを利用してみましよう。

### Q 全く味を感じません

A 味付けは濃いめにし、甘味・酸味・塩味などいろいろ試してみましよう。  
また、食材を増やすことで、具の旨味がたくさん出て味がはっきりします。

### Q 食べ物を苦く感じます

A あめやキャラメルなどで□直ししてみましよう。  
だしをきかせた汁物を試してみましよう。卵豆腐や茶碗蒸しも食べやすいようです。  
好みに応じて、薬味や香辛料を取り入れてみましよう。

**Q** 味が分からない時、調理をするのが大変です。  
家族にまずいと言われました

**A** 普段の味付けを計量しておきましょう。いつもの味付けの分量を知っていれば、味が分からなくてもおいしく作ることができます。また、味が分からないときは無理をせずに市販の素を利用することで、おいしく作れる上、調理の負担の軽減にもなります。

**ミニ知識**

**亜鉛とは？**

味覚の変化に関係している栄養素に亜鉛があります。  
亜鉛の多く含まれている食品を摂ることで、症状が和らぐこともあります。  
(亜鉛を多く含む食品)

【主食系】玄米 そば マカロニ  
【主菜系】牡蠣 うなぎ カニ缶 レバー 豚肉 鶏肉 牛肉 卵黄  
【その他】チーズ ココア 抹茶 たけのこ どうもろこし ろらめ など



### <調理・味付けの工夫>

- 普段の味付けを計量しておきましょう  
→いつもの味付けを知っていればいつでも、誰でもおいしく作ることができます。
- 作り置き  
→保存のきくものは作り置きをし、冷凍保存しておきましょう。
- 市販の素の利用  
→市販の素を使うことで、時間の短縮や味付けの負担を軽減することができます。  
好みに合うおいしい調味料を探しておきましょう。



## ⑤ 口内炎

症状

口の中、喉がひりひり痛い・しみる・飲み込む時痛みを感じる

対応と  
食事の工夫

**Q** 固いものが口内炎にあたると痛いです

**A** 水分が多く、やわらかい、口当たりのよい食品をとりましょう。  
(主食はやわらかいご飯やおかゆ、雑炊が食べやすいでしょう)。  
固形の食べ物は脂肪分を含んだマヨネーズ等をつけて食べると良いでしょう。

**Q 飲み込みが難しいです****A** あんかけや卵とじなど、とろみをつけた食品が食べやすいです。**Q 口の中の痛みが強いです****A** 食品をミキサーにかけたり、ゼリーにしましょう。りんごはすりおろして食べると刺激が少なく食べられます。

また、食べ物の温度は人肌程度または冷ますと食べやすくなります。

**Q 濃い味が食べにくいです****A** 薄味にしましょう。だしをしっかりにとって、だし汁だけで料理しても刺激が少なく、食べやすくなります。**Q 口やのどのあれがひどくて食事がとれません****A** 食事がとれない時は無理をせずに、主治医に相談しましょう。**⑥ 末梢神経障害**

## 症状

**手先、足先にピリピリ・ジンジンするような痛みやしびれを感じる、力が入りにくい、感覚が鈍い**

一部の薬は、冷たいものに触るとビリビリした感じがすることがあります。

対応と  
食事の工夫**Q 手に力が入りにくく、物がつかみにくい  
ペットボトルの蓋が開けにくい****A** 道具を利用することで弱い力でも行いやすくなります。**Q 調理がしにくくて困ります****A** 食事によって治ったり良くなったりするものではありません。症状緩和のため、まずは医師に相談してみましょう。**Q 水仕事がつらいです****A** 手袋を使用したり、道具を用いて直接水に触らなくて済むようにしてみましょう。

○ 次ページに便利グッズを紹介していますので、参考にしてみてください。

※皮膚や爪のトラブルがある場合でも、同じような工夫で対応することができます。

※薬剤によって末梢神経障害や指先の使いにくさを生じることがあります。その場合には、薬剤の中止・減量が必要な場合もあります。症状を緩和する薬もありますので、主治医に相談しましょう。

## 2-4. 調理の時の注意・工夫

### 手に力が入りにくい時には・・・

#### プルタブオープナー

ひっかけて引っ張ることで、指で開けるよりも少ない力で開けることができます。



#### シリコン製トング

箸のような指先の細かな動きがいりません。魚など、固形のものをつかむのにも便利です。



#### シリコンラップ

ペットボトルの蓋を開けるとき、滑らないようにすることができます。また、写真のようにボトルの下に敷いて固定する使い方もできます。



## 皮むき器



切れ目を入れることで簡単にかんきつ類などの皮をむくことができます。房を開けるときにも使えます。



## 水仕事がつらい時には・・・

### 手袋



布手袋の上にゴム手袋を重ねてつけると効果的です。



### 米とぎ器



手をぬらさず、お米をとぐことができます。といだ後の水切りも右の写真のように行えます。



※皮むき器以外はすべて 100 円ショップで購入可能です。

## 2-5. お役立ちレシピ集

### ツナマヨうどん

**おすすめ Point!**

- 野菜と主食と一緒に食べられる
- カレー風味で食欲増進

**材料・分量**  
(2人分)

きゅうり…………… 1本  
 トマト…………… 1/2個  
 ツナ缶(小)…………… 1缶(約80g)  
 マヨネーズ…………… 大さじ2杯  
 牛乳…………… 大さじ2杯  
 めんつゆ(3倍濃縮)…………… 小さじ1杯  
 カレー粉…………… 小さじ1/4杯  
 うどん…………… 2玉  
 レタス…………… 適量



**作り方**

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、5分ほど塩水にさらしてから水気を絞ります。トマトは4等分のくし型に切り、さらに半分に切ります。
- ② ボウルに油をよく切ったツナ、マヨネーズ、牛乳、めんつゆ、カレー粉を入れて混ぜ合わせます。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、うどんの袋の表示時間通りに茹でます。ざるに上げて冷水にさらして締め、水気をよく切って2のボウルに加えます。さらにきゅうりを加えてよく混ぜます。
- ④ 器にレタスを敷いてから3のをせ、トマトを散らします。

### ツナと大根の和風パスタ

**おすすめ Point!**

- 大根おろしとポン酢でさっぱり
- お好みで青じそを散らすと風味豊かに
- 食欲が無い時でも食べやすい

**材料・分量**  
(2人分)

パスタ…………… 200g  
 ツナ缶…………… 80g  
 大根おろし…………… お好みで  
 ちりめんじゃこ…………… お好みで  
 青ねぎ…………… 少々  
 刻みのり…………… 少々  
 ポン酢…………… 大さじ3杯  
 オリーブオイル…………… 適量



**作り方**

- ① パスタを茹でて、オリーブオイルを絡めます。
- ② ツナ缶の油を切ってのせます。
- ③ 大根おろしの水気を軽く切ってのせます。
- ④ ちりめんじゃこ、小口切りにした青ねぎ、刻みのりをのせます。
- ⑤ ポン酢をかけていただきます。

## 焼きビーフン

### おすすめ Point!

- 白ねぎ、しょうがの香りで食欲増進
- あっさりしていて食べやすい

### 材料・分量 (2人分)

ビーフン(乾燥)	140g
豚ひき肉	80g
ニラ	60g
人参	40g
もやし	60g
しょうが	10g
白ねぎ	40g
油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・コショウ	少々



所要時間  
約 20 分

### 作り方

- ① ビーフンは茹でて戻し、ざく切りにします。ニラは 3cm 程度の長さに切り、人参は 1cm の短冊切りに、しょうが、長ねぎはみじん切りにします。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、白ねぎ、豚ひき肉、人参、もやしを順番に炒めます。
- ③ 2にニラ、ビーフンを加えてさらに炒め、鶏がらスープの素を 1/2 カップの湯で溶いてまわし入れ、塩こしょうで調味し、汁気がなくなるまで炒めます。

## レンジで簡単! パンプディング

### おすすめ Point!

- 牛乳でカルシウム摂取
- エネルギーを手軽にとれる

### 材料・分量 (1人分)

食パン	1 枚
卵	1 個
牛乳	150cc
砂糖	15 ~ 20g
バニラエッセンス	適量



所要時間  
約 5 分

### 作り方

- ① 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜます。
- ② 4cm 角に切った食パンを耐熱容器に並べ、1 をかけます。
- ③ レンジでチンして出来上がり。

## しょうがご飯

### おすすめ Point!

- しょうがの香りで食欲増進
- たくさん炊いて冷凍保存しておけば便利

### 材料・分量 (4人分)

しょうが	30g
油揚げ	2枚
米	2合
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
白だし	大さじ2



所要時間  
約10分  
+たきこみ時間

- 作り方**
- ① しょうが、油揚げを千切りにします。
  - ② ご飯をいつもの水量よりやや少なめにセットし、しょうゆ、酒を加えます。
  - ③ 1を入れて炊きます。

## たまごとにんじんのおじや

### おすすめ Point!

- おじやなので優しい口当たり

### 材料・分量 (1人分)

ご飯	80g
卵	1個
鶏がらスープ	1カップ
人参	1/3本
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
青ねぎ	お好みで
おろししょうが	お好みで



所要時間  
約10分

- 作り方**
- ① 人参をすりおろします。
  - ② 鶏がらスープとおろし人参を煮てしょうゆとみりんで味を調えます。
  - ③ ご飯を入れて弱火で5～7分煮、卵を1個落とします。
  - ④ 青ねぎの小口切りを散らし、好みでおろししょうがを加えます。

## 鮭みそ

### おすすめ Point!

- しっかり味で食欲増進

### 材料・分量 (2人分)

鮭(切り身)	1切れ
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1~2
生姜汁	少々
青ねぎ	大さじ2



所要時間  
約 10分

### 作り方

- ① 鮭を焼き、骨と皮を取り除いてほぐします。
- ② ボウルに調味料を合わせ、鮭と刻んだ青ねぎを加えて混ぜ合わせ、ご飯と一緒にいただきます。

## 甘塩鮭のホイル焼き

### おすすめ Point!

- フライパンを使わずにできる時短メニュー
- 鮭はビタミンD・Eが豊富

### 材料・分量 (1人分)

甘塩鮭	1切れ
玉ねぎ	1/4個
料理酒	小さじ1
しめじ	1/4株



所要時間  
約 15分

### 作り方

- ① アルミホイルに甘塩鮭1切れと、薄切りにした玉ねぎをのせ、料理酒をかけて包みます。
- ② オーブントースターで10分ほど焼いたら出来上がりです。

## 豚バラ肉と白菜のレンジ蒸し

### おすすめ Point!

- レンジで簡単調理

### 材料・分量

白菜	適量
豚バラ肉	適量
塩・コショウ	少々
ポン酢	適量



所要時間  
約10分

### 作り方

- ① 白菜は軸と葉に分け、軸は4cm幅のそぎ切りにする。豚バラ肉は4cm幅に切ります。
- ② ご飯茶碗に白菜の葉を敷き、その上に肉を並べ、軸をきっちり詰めて塩・コショウをふります。これを2回ほど繰り返してラップをかけ、電子レンジで4分ほど加熱します。
- ③ 2を逆さにして汁ごと皿に盛りつけ、ポン酢をかけて食べます。

## 豚キムチ

### おすすめ Point!

- 豚肉にはビタミンB1が豊富
- 混ぜて炒めるだけの簡単レシピ

### 材料・分量 (2人分)

豚肉	100g
白菜キムチ	食べたいだけ
もやし	適量
ごま油	適量(隠し味)



所要時間  
約10分

### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚肉を食べやすい大きさに切り、炒め、豚肉の色が変わってきたら、もやしを入れ、一緒に炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、キムチを入れ、最後に隠し味でごま油を少量加えます。

## 玉子ウインナー

### おすすめ Point!

- 味付けをおまかせにすれば、味覚障害があっても大丈夫
- レンジで簡単調理

### 材料・分量 (1人分)

卵…………… 1個  
ウインナー…………… 1～2本  
バター…………… 5g  
塩・コショウ…………… 少々



所要時間  
約 5分

### 作り方

- ① 耐熱皿の底にバターを塗り、卵を入れます。
- ② つま楊枝で卵黄に 10 カ所穴を開け、切ったウインナーを入れ、軽く塩こしょうをし、ふんわりラップをかけ 600W で約 1 分半～ 2 分レンジにかけます。

※卵黄に穴を開けないと爆発します。

## 和風あんかけかに玉子

### おすすめ Point!

- 軟らかく食べやすい
- 口内炎の時食べやすい

### 材料・分量 (2人分)

かに缶…………… 1/2 缶  
卵…………… 2個  
水…………… 大さじ 1  
白だし…………… 大さじ 1  
水…………… 85cc  
片栗粉…………… 小さじ 1  
わさび (お好みで)



所要時間  
約 10分

### 作り方

- ① 耐熱ボールにかに缶、卵、水を大さじ 1 入れて玉子を溶きほぐすように混ぜ合わせます。
- ② ラップをして 600W のレンジで 2 分半加熱します (途中で取り出し混ぜます)。
- ③ 4 等分にしてラップに包んで丸く成形します。
- ④ 小鍋に白だしと水 (85cc)、水溶き片栗粉を入れながら火にかけ、とろみが付いたら火からおろします。
- ⑤ ③に④をかけていただきます。お好みでわさびをつけます。

## 豆腐とツナの野菜たっぷりチャンプル

### おすすめ Point!

- あっさりした味付け
- 食物繊維とたんぱく質が豊富
- 小松菜はカルシウムが豊富

### 材料・分量 (4人分)

サラダ油	.....	大さじ2
木綿豆腐	.....	1丁
もやし	.....	200g
小松菜	.....	1/2袋
ツナ缶	.....	1缶
めんつゆ	.....	大さじ2
塩・コショウ	.....	少々



所要時間  
約10分

### 作り方

- ① 水切りした豆腐を9等分に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐をじっくり焼き、一度取り出します。
- ③ フライパンを再度温め、残った油でもやしと小松菜を炒めます。しんなりしたら、ツナと豆腐を入れ、調味料を加え、強火で炒めます。

## ツナ缶のおろし和え

### おすすめ Point!

- 大根おろしとポン酢でさっぱり
- ツナ缶でたんぱく質補給

### 材料・分量 (2人分)

大根おろし	.....	200g
ツナ缶	.....	1缶(140g)
おろししょうが	.....	少々
青ねぎ	.....	少々
ポン酢	.....	お好みで



所要時間  
約10分

### 作り方

- ① 大根おろしは水気を軽く切り、ツナ缶を加えてざっと和えて器に盛ります。
- ② おろししょうがを天盛りにし、青ねぎの小口切りを散らします。
- ③ ポン酢をかけていただきます。

## ほうれん草と卵のポン酢炒め

### おすすめ Point!

- ほうれん草と卵で、鉄などのミネラルがたっぷり

### 材料・分量 (2人分)

ほうれん草	1束
ゆで卵	1個
ごま油	小さじ1
ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	小さじ1



所要時間  
約 10分

### 作り方

- 1 ほうれん草は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒めます。ゆで卵はフォークでつぶしておきます。
- 2 調味料を混ぜ、ソースを作ります
- 3 1と2を混ぜ合わせ、出来上がりです。

## エビと春雨のサラダ

### おすすめ Point!

- あっさりして食べやすい
- 味付けはお好みのドレッシングで失敗なし
- エビは高タンパクで低脂肪

### 材料・分量 (2人分)

エビ	60g
春雨	20g
きゅうり	20g
お好みのドレッシング	大さじ1
青ねぎ	適量



所要時間  
約 10分

### 作り方

- 1 エビは背ワタを取って茹で、1cm 大に切ります。
- 2 春雨は柔らかく茹でて、食べやすい長さに切ります。
- 3 きゅうりは千切りにします。
- 4 1～3をボウルに入れてドレッシングで和えます。皿に盛り付け、小口切りにした青ねぎを飾ります。

## ブロッコリーとホタテの中華蒸し

### おすすめ Point!

- レンジで簡単調理

### 材料・分量 (2人分)

ブロッコリー …………… 1/3 株(100g)  
鶏がらスープの素 …………… 小さじ1/4  
酒…………… 大さじ1  
ホタテの貝柱 (缶詰) …………… 適量



所要時間  
約 5分

### 作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けて耐熱皿にのせ、鶏がらスープの素、酒を振って電子レンジで1分半ほど加熱します。
- ② ホタテをほぐします。
- ③ 1と2を和えます。

## ピーマンとエリンギの簡単ソテー

### おすすめ Point!

- ピーマンとエリンギは食物繊維が豊富
- ピリ辛で食欲増進

### 材料・分量 (2人分)

ピーマン…………… 1袋  
エリンギ…………… 1パック  
塩コショウ…………… 少々  
ガーリックパウダー…………… 少々  
コチュジャン…………… 少々  
ポン酢…………… 大さじ1  
オリーブオイル…………… 適量



所要時間  
約 10分

### 作り方

- ① ピーマン、エリンギを食べやすく切ります。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れ、強火で炒めます。
- ③ しんなりしてきたら塩コショウ、ガーリックパウダー、コチュジャンを入れて軽く炒めます。
- ④ 最後にポン酢を回しいれたら5秒程度で火を止めます。

## グリーンアスパラのサラダ～味噌マヨネーズ～

### おすすめ Point!

- 味噌とマヨネーズで簡単ソース

### 材料・分量 (2人分)

グリーンアスパラ…………… 1束  
 塩…………… 少々  
 マヨネーズ…………… 大さじ1/2  
 味噌 (マヨネーズと同量) …… 大さじ1/2



- 作り方**
- ① グリーンアスパラは硬い根元をおとします。
  - ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を加えて1を茹でます。
  - ③ 冷水にとって冷まし、好みの長さに切ります。
  - ④ 味噌とマヨネーズを合わせて味噌マヨネーズを作ります。
  - ⑤ 3を器に盛り付け、4をかけます。

## じゃがいものタラモサラダ

### おすすめ Point!

- 腸の働きを改善し便秘を解消

### 材料・分量 (1人分)

じゃがいも…………… 50g  
 油…………… 小さじ1強  
 レモン汁…………… 小さじ1  
 たらこマヨネーズ…………… 大さじ1  
 サニーレタス…………… 適量  
 ミニトマト…………… 適量  
 レモン薄切り…………… 1枚



- 作り方**
- ① じゃがいもはラップに包み、レンジで1分20秒加熱し、皮をむいてつぶします。
  - ② 1が熱いうちに油、レモン汁を混ぜ、冷まします。
  - ③ たらこマヨネーズと2を混ぜ、レタスとトマト、レモンを添えて盛ります。

## 白菜とほうれん草の酢の物

### おすすめ Point!

- ほうれん草は鉄が豊富
- 七味唐辛子のピリ辛で食欲増進

### 材料・分量 (2人分)

白菜…………… 1/4玉  
ほうれん草…………… 2茎  
大根…………… 2cm幅  
酢…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 大さじ1  
七味唐辛子…………… お好みで



- 作り方**
- ①白菜とほうれん草は好みの大きさに切り、さっと茹でます。
  - ②大根をすりおろし、軽く水気を切ります。
  - ③しょうゆと酢を合わせて2杯酢を作り、1と2を和えます。

## 青菜のおひたし

### おすすめ Point!

- 葉酸・鉄・カルシウムたっぷり
- 食物繊維が豊富で便秘予防にも

### 材料・分量 (2人分)

青菜 (小松菜、ほうれん草など) …… 1束  
しめじ…………… 1パック  
ちりめんじゃこ…………… 適量  
ポン酢…………… 適量



- 作り方**
- ①青菜としめじを茹でます。
  - ②青菜は水気を切り、4cm幅に切っておきます。
  - ③2としめじ、ちりめんじゃこを混ぜ、ポン酢で和えたら出来上がりです。

## きのこスープ

### おすすめ Point!

- 簡単
- 食物繊維がとれる

### 材料・分量

冷凍きのこミックス…………… 適量  
お好みのだし…………… 適量



### 作り方

- ① 水に冷凍きのこミックスを入れて火にかけます。
- ② お好みのだしをいれます。(中華、だしの素、コンソメ等)

## きのこたっぷり中華風スープ

### おすすめ Point!

- きのこで食物繊維たっぷり
- ラー油のピリ辛で食欲増進

### 材料・分量 (2人分)

なめこ…………… 1 パック (100g)  
えのき茸…………… 1/4 パック (20g)  
生しいたけ…………… 2 枚  
顆粒チキンスープの素…………… 小さじ1  
青ねぎ…………… 2 本  
酒…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 少々  
塩・コショウ…………… 少々  
ラー油…………… お好みで



### 作り方

- ① なめこはサッと洗っておきます。えのき茸は2cmの長さに切り、生しいたけは軸を除いて薄切りにします。
- ② 鍋にチキンスープの素、水カップ1+1/4、酒大さじ1を入れて火にかけます。煮立ったら1を加えてさっと煮て、醤油・塩・コショウ各少々で味を整えます。
- ③ 器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らします。お好みでラー油をどうぞ。

## 梅と青しその簡単スープ

### おすすめ Point!

- さっぱりしていて食べやすい

### 材料・分量 (4人分)

トマト…………… 1個  
青しそ…………… 6枚  
コンソメ…………… 1コ  
塩・コショウ…………… 少々  
水…………… 3カップ



所要時間  
約 5分

### 作り方

- ① トマトは皮をむき、角切りにします。
- ② 青しそは細かい千切りにします。
- ③ 分量の水にコンソメを入れてスープを作ります。
- ④ 1と2を加えて煮立てます。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調えて出来上がりです。

## ねぎとしょうがのスープ

### おすすめ Point!

- ねぎとしょうがの香りで食欲増進

### 材料・分量 (4人分)

青ねぎ…………… 2本  
しょうが…………… 親指の頭くらい  
だし汁…………… 5カップ  
塩・コショウ…………… 少々



所要時間  
約 20分

### 作り方

- ① だし汁に青ねぎの白い部分を少し残してぶつ切りにしたもの、しょうがの薄切りを加え、よく煮込みます。
- ② 1をこしてから、塩・コショウで味を調え、残りの青ねぎを小口に切って散らします。

## 玄米スープ

### おすすめ Point!

- 本当に何も食べたくない時に
- やさしい味
- 冷凍保存OK

### 材料・分量

玄米（炒ったもの）…………… 80g  
 昆布…………… 5 cm角 2～3枚  
 梅干し…………… 1個  
 水…………… 5カップ



所要時間  
約 40分

### 作り方

- ① 玄米は洗って、6時間くらいざるにあげておきます。鍋を中温でしっかり熱したら、火力を中火又は弱火に落とします。ここに玄米を入れ、まんべんなく混ぜ、全体が小麦色になるまで炒ります。
- ② ホーローのポットに炒り玄米、昆布、梅干し、水をいれ、火にかけます。煮立つまでは中火、煮立つたら、ポットの蓋を少々ずらし、ふつふつ煮立つ程度に火を落とし、30分程炊いてからこします。

## とろろ昆布のおすまし

### おすすめ Point!

- 食欲がない時にあっさりとして
- 青じそがポイント

### 材料・分量 (4人分)

とろろ昆布…………… 20g  
 青じそ…………… 4枚  
 だし汁…………… 3カップ  
 塩…………… 小さじ1/2  
 しょうゆ…………… 小さじ1



所要時間  
約 3分

### 作り方

- ① 青じそは千切りにします。
- ② だし汁が煮立つたら、薄めに塩、しょうゆで味を調えます。（とろろ昆布の塩分が出るのでうす味にしておきます）
- ③ 椀にとろろ昆布を入れ、2の温かいだし汁を加え、1の青じそを盛り付けます。

## トマトとヨーグルトのスムージー

### おすすめ Point!

- トマトの食物繊維とヨーグルトの乳酸菌で整腸作用
- トマトの味を活かしてさわやかに

### 材料・分量 (2杯分)

トマト…………… 1/4 個  
ヨーグルト…………… 100g  
砂糖…………… お好みで  
氷…………… お好みで



所要時間  
約 5分

### 作り方

- ① トマトは洗い、適当な大きさに切ります。  
(トマトの皮が気になる方は湯剥きしてから切ってください)
- ② ミキサーに全ての材料を入れ、きれいに混ぜれば完成です。

## りんごとパプリカのレッドスムージー

### おすすめ Point!

- パプリカはビタミンたっぷり
- りんごのペクチンで整腸作用

### 材料・分量 (2~3杯分)

りんご…………… 1/4 個  
赤パプリカ…………… 1/4 個  
黄パプリカ…………… 1/8 個  
バナナ…………… 1 本  
水…………… 80ml



所要時間  
約 5分

### 作り方

- ① バナナ、りんご、パプリカを適当な大きさに切ってミキサーに入れます。
- ② 水を入れ、ミキサーを回し、滑らかになれば出来上がりです。

## グリーンスムージー

### おすすめ Point!

- ビタミンと食物繊維がとれる
- 食欲不振時でも飲みやすいさっぱり味

### 材料・分量 (2~3杯分)

バナナ…………… 1本  
 キウイ…………… 1個  
 パイナップル…………… 1/4個  
 水…………… 200ml



所要時間  
約5分

- 作り方**
- ① バナナ、キウイ、パイナップルはそれぞれ皮を剥き、適当な大きさに切ります。
  - ② ミキサーにバナナとパイナップルを入れ、しっかりと混ぜます。
  - ③ 最後にキウイを加え、種が崩れないようにフラッシュで軽く混ぜます。

## さつまいもときなこのホットスムージー

### おすすめ Point!

- さつまいもときな粉で食物繊維たっぷり
- 豆乳のリノール酸で善玉コレステロールを増やす

### 材料・分量 (1杯分)

さつまいも…………… 30g  
 豆乳…………… 150ml  
 きなこ…………… 小さじ1杯



所要時間  
約10分

- 作り方**
- ① さつまいもをレンジでやわらかくします。
  - ② 豆乳を温めておきます。
  - ③ 全ての材料をミキサーに入れ、滑らかに混ぜり合えば完成です。



病気になると、食生活に自信がなくなるとおっしゃる方が少なくありません。食事が悪かったから病気になったのか？再発しないための食事があるのだろうか？ということに気にされているのかもしれませんが。

年齢を重ねるたびに、私たちの身体は少しずつ、メンテナンスを意識しないと故障が出やすくなってきます。そのためのポイントの1つが、“よい食生活”であることは間違いありません。

よい食生活を実践するためには、少し知識が必要ですが、慣れば、美味しくて 身体に良くて 元気になれるような食事が分かってきます。

楽しみはずの食事が辛くなってしまいう時期があります。でも大丈夫。少しの間を乗り切るのをいくつかのメニューが助けしてくれると思います。

そんな気持ちを込めて、この小冊子を作成しました。

お役に立てば、とてもうれしいです。

また、あなたのおすすめメニューを是非お知らせください。

## 問い合わせ先

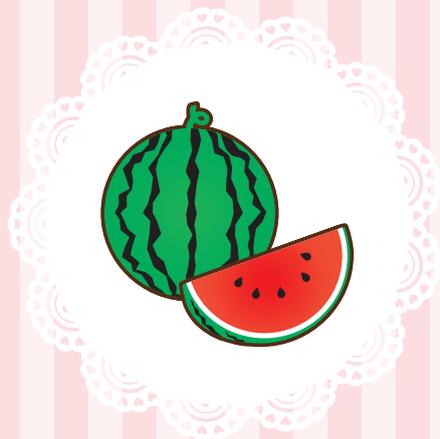
---

**松江赤十字病院 がん相談支援センター** (担当者：柿本)

電話：0852-32-6901 (直通) FAX：0852-24-3296

メール：gan-soudan@matsue.jrc.or.jp

松江赤十字病院がん相談支援センター ホームページ  
<http://www.matsue.jrc.or.jp/support/cancer.html>



潤い・癒し