

がん相談支援センター掲示板

がん相談支援センターでは、がんの病気や治療、療養生活について情報探しのお手伝いや相談にお応えしています。

また、心のケアや生活に役立つ制度の紹介やご家族の支援も行っています。お困りのことがありましたら、がん相談支援センターに声をかけてください。

食べられない時の 食事の工夫



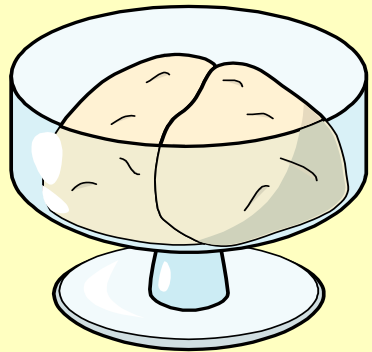
食事摂取量が減ると体力が落ち、
ますます食べられなくなります。
食べられるものを少しずつでも
食べていきましょう。



<食欲がない>

食べたい時にすぐに食べられるもの
少量でも栄養価の高いものを

アイス
(100g/個)



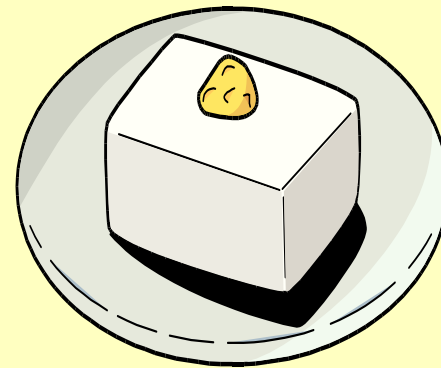
エネルギー：180kcal
たんぱく質：3.9g

プリン
(70g/個)



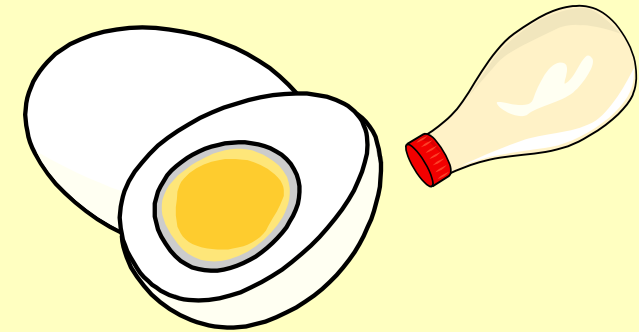
エネルギー：100kcal
たんぱく質：3.1g

冷奴
(100g/個)



エネルギー：60kcal
たんぱく質：5.0g

ゆで卵+マヨネーズ
(50g/個) (大さじ1)



エネルギー：75kcal
たんぱく質：6.4g
+
エネルギー：85kcal
たんぱく質：0.2g

豆腐サラダ



<作り方>

- ①豆腐に水菜・レタスなどの野菜をのせる。
(市販のカット野菜を利用すると便利)
- ②シーチキンをのせる。
- ③ゴマドレッシングをかける。

<ポイント>

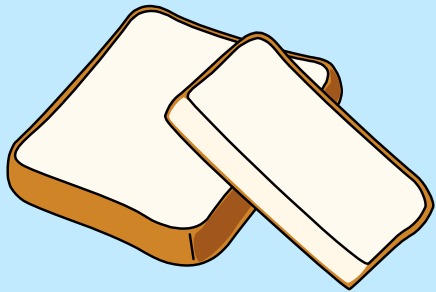
- ・野菜も一緒にとれます。
- ・ごまドレッシングをかけると約80kcalアップしますが、ポン酢であっさり食べても良いです。
- ・シーチキン以外に、カニカマ・しらす・ピーナッツ(刻み)などをのせてもおいしく食べられます。

<臭いが鼻につく>

臭いの少ないものや冷たいものを

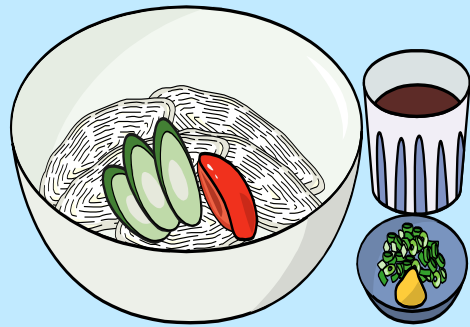
(温かいものに比べ冷たいものは臭いを感じにくい)

パン+ジャム
(60g/6枚切1枚)
(大さじ1)



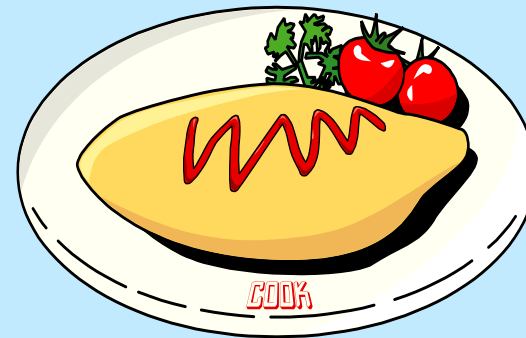
エネルギー：156kcal
たんぱく質：5.4g
+
エネルギー：54kcal
たんぱく質：0.1g

素麺
乾麺100g
ゆで270g/2束



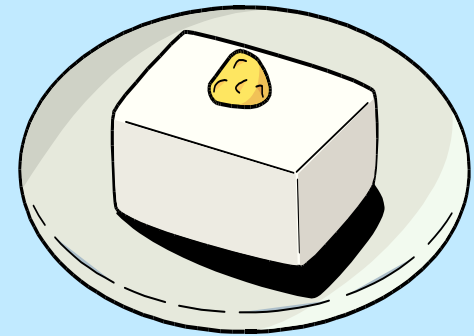
エネルギー：343kcal
たんぱく質：9.4g

卵料理
(100g/卵2個)



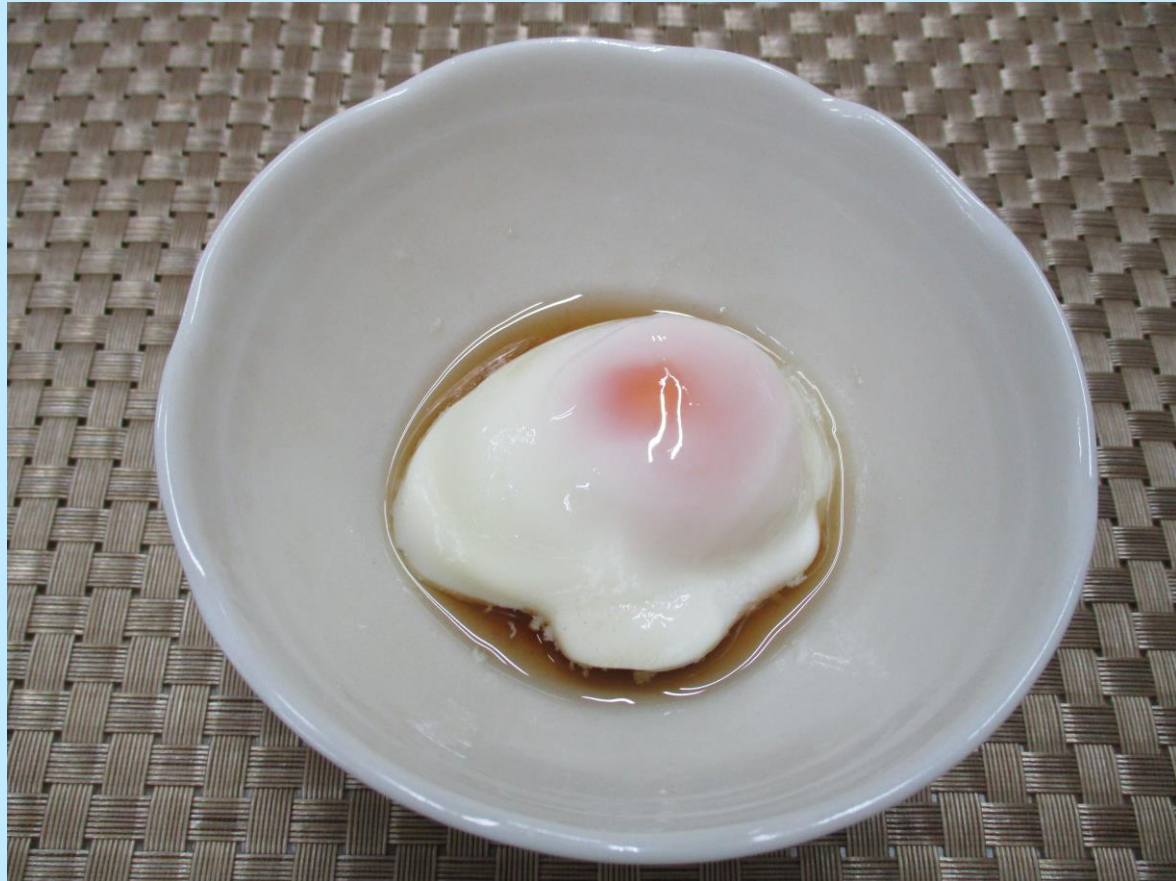
エネルギー：196kcal
たんぱく質：12.8g

豆腐や卵豆腐
(100g/個)



エネルギー：60kcal
たんぱく質：5.0g

温泉卵



<作り方>

- ①卵を電子レンジ対応耐熱容器に入れ
卵が完全にかくれるまで水を加える。
(径の小さい器、マグカップがおすすめ)
*破裂の原因になるので、卵が水から出ないように
してください
- ②サランラップをかける。
(両端1cmずつ開ける)
- ③500Wで1分加熱し水を切る。
- ④お好みでだし醤油などをかける。

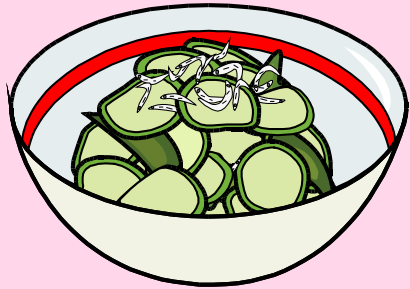
<一言アドバイス>

- 市販品を利用しても良いですが電子レンジでも手軽に作れます。
- 免疫力が下がっている時は違う調理法で完全に火を通して食べてください。
- できあがり後は器が熱いので注意してください。

<味覚が変わった>

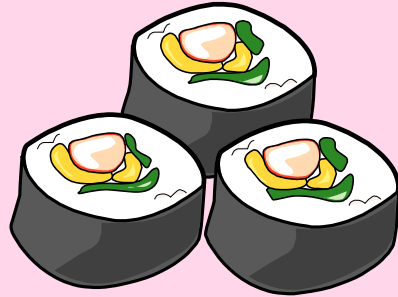
普段と違う味のする食品は控え、食べられるものを。
酸味や香辛料が食べやすい場合も。

酢の物
(40g/小鉢1杯)



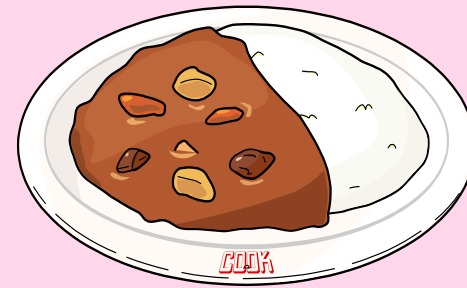
エネルギー：25kcal
たんぱく質：0.8g

お寿司
(巻き寿司3個)



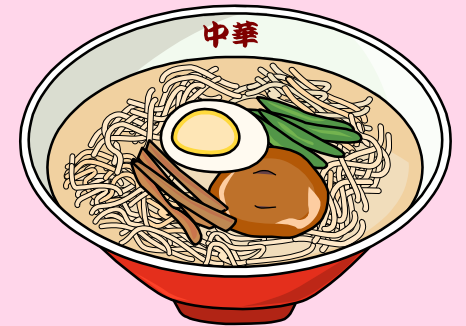
エネルギー：140kcal
たんぱく質：3.6g

カレー
(ご飯200g入)



エネルギー：600kcal
たんぱく質：15.0g

ラーメン
(1杯)



エネルギー：470kcal
たんぱく質：21.0g

注意：栄養量は一般的なものであり、使用する具材や量により栄養量は異なります。

梅だし茶づけ



<材料> (1人分)

- ・水 50ml
- ・ほんだし 0.5g
- ・みりん 1g
- ・醤油 1g

<作り方>

- ①鍋にだしの材料を入れ、軽く沸騰させる。
- ②ご飯の上に梅干し・たくわん・刻みのり・白ごまをのせ、①のだしをかける。

<一言アドバイス>

- ・漬物はお好みのものを利用してください。
- ・自家製や保存状態の悪い梅干し・のり・ごまは避けましょう。
- ・お茶をかけるのとは違う味わいで入院患者様にも人気です。

<体重減少が気になる>

栄養補助食品や間食の活用

栄養剤

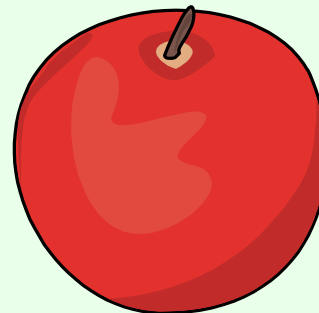
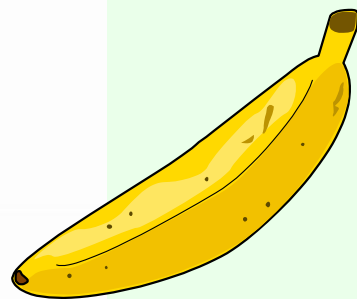


エネルギー：86kcal
たんぱく質：1.1 g

栄養補助ゼリー



(100 g/本)



(150 g/個)

エネルギー：85kcal
たんぱく質：0.1 g

間食の利用



(100 g/個)

エネルギー：67kcal
たんぱく質：4.3 g

濃厚スムージー



<材料> (2人分)

- 栄養剤 (ヨーグルト味) 1本 (125ml)
- 果物缶詰 (みかんや桃など) 100g

<作り方>

- ① 栄養剤を製氷皿に入れて凍らせておく。
- ② ①と果物缶詰をミキサーでよく混ぜる。

<一言アドバイス>

- シャーベット状で冷たいので甘さが軽減されます。
- 果物缶詰を加えることで飲みやすくなります。