

# 食事の ヒント

## テーマ 化学療法・放射線療法中(食欲不振時)の食事について

化学療法や放射線療法の治療中は、副作用の影響もあり食欲が低下しやすくなります。食べられるものを少しずつ、頻回に食べることがポイントです。今回は食欲不振時の食事の工夫についてご紹介します。

回答は  
栄養部  
西 麻希(にし・まき)



### 豆腐の かにあんかけ



**【材料】**絹ごし豆腐1/3丁(100g)

**A**(かに缶詰(固形量40g)、だし(かに缶汁含めて1カップ)、人参20g(細切り))**B**(三つ葉5本(刻む)、生しいたけ(薄切り)1枚)、塩少量、片栗粉少量

**【作り方】**①鍋にAを入れて煮る②Bを加え、塩で味を調えて水溶き片栗粉でとろみを付ける ③豆腐を温めて器に盛り、②のあんをかける

**【栄養量】**エネルギー145kcal、蛋白質16.1g、脂質5.5g、塩分0.9g

#### ちょっと一言

口内炎のある方にも食べやすいメニューです。かには、味覚に影響のある亜鉛を多く含みます。

### 白身魚のカレムニエル



**【材料】**白身魚1切(80g)、塩少量、小麦粉大さじ1、カレー粉小さじ1/2、油小さじ1/2、付け合わせ

**【作り方】**①白身魚に塩を振る②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、汁気をふいた魚の表面にまぶす③フライパンに油を熱し、焼く

**【栄養量】**エネルギー140kcal、蛋白質17.0g、脂質2.7g、塩分0.7g

#### ちょっと一言

魚のおいが気になるときは、カレー風味にすることで食べやすくなります。

### 長いもの梅肉和え



**【材料】**長いも60g、梅干し小1個(4g)、刻みのり少量

**【作り方】**①長いもは皮をむいて千切りにする②梅干しは種を除いて包丁でたたき刻む③長いもを②の梅肉で和えて盛りつけ、刻みのりを振る

**【栄養量】**エネルギー41kcal、蛋白質1.6g、脂質0.2g、塩分0.9g

#### ちょっと一言

のどごしがよく、さっぱりと食べられます。調理時間も短く手軽に作れます。