

抗がん剤治療中の簡単・お助けレシピ

—治療中も“おいしく食事を楽しみたい”—第1回

「さわやかメニューでリフレッシュ—吐き気や嘔吐のあるとき—」

抗がん剤治療中の最も代表的な症状の一つ、「吐き気・嘔吐」がある場合の食事のポイントとメニューの工夫について紹介します。

▽ 食事のポイント

① 匂いを抑える

匂いは吐き気や嘔吐を誘発する。温かい料理は匂いが強いので、ある程度冷ましてから食べる。

② 口当たりがよい食品・料理の選択

症状の辛い時は、さっぱりと口当たりよく、喉ごしのよい食べ物を少量提供すると良い。

③ 消化のよい食べ物を選ぶ

食べ物が胃に長時間残っていると、もたれ感、嘔吐の原因になるため、消化吸収のよい糖質を中心にする。

④ 量を少なくする

ボリュームが多いと見た目では食べられない場合がある。ストレス感なく、食べられそうな量に調整する。

⑤ 盛り付けを工夫する

彩りを良くし、盛り付けを丁寧に行うと食欲増進につながる。

「今日のメニュー」



写真：下段 右 そうめんと絹さやのすまし汁
中段 左から ひとくち俵おむすび 冷奴と茹オクラ(薬味 青しそ/みょうが) ぼん酢
上段 左から 天然塩 トマト 翡翠なす 白玉みたらし団子 果物 (すいか・巨峰)

▽メニューの工夫点

ひとくち俵おむすび

ごはんを冷まして匂いを抑える。「これくらいなら食べられそうだ」と思ってもらえるよう、量を少なめにする。大きさは手軽に食べられる一口大とする。ふりかけや漬け物など混ぜ込み、好みに合った

味付けにする。

冷奴と茹オクラ

豆腐は肉や魚が食べられないときに頼れる食材。良質なたんぱく源で、口当たりよく、消化吸収もよい。青しそやみょうがなど、さわやかな香りの薬味を添えると食べやすい。醤油の刺激を強く感じるときは、ぼん酢で優しくさっぱりさせた味でいただく。オクラも口当たりがよく、なめらかで食べやすい。

トマト 天然塩

皮をむいて冷やすと、なめらかでやわらかく食べやすい。また凝った料理より、こうした素材を楽しむ食べ方が食べ始めのきっかけとなる場合もある。食事を楽しむ工夫として、今回はトマトに天然塩を添えた。少しこだわった食材や調味料を用いることで、「いつもと違うものだ。美味しいのかな？」と興味を引くのも手。

翡翠なす

薄味のだしで煮て、やわらかく優しい味に仕上げる。生野菜が苦手な方には、薄味で煮た野菜が食べるきっかけになることも。見た目が良くないと食べる意欲を失いやすいので、煮崩れに注意。

白玉みたらし団子

白玉はなめらかで口当たりがよい食材。写真はみたらしあんを用意したが、味付けを好みに合わせて工夫できる。薄味がよい場合、逆に甘味が強いものがよい場合など「たれ」を変えることで様々に応用できる。秋（お月見）の季節料理としても◎。

そうめんと絹さやのすまし汁

冷やして食べると匂いが気にならない。みそ汁も同様に冷ますと良い。具は口当たりと彩りを考慮して選ぶ。そうめんは体がだるいときにも食べやすく、絹さやの緑で彩りを添える。

果物

さっぱりしてみずみずしい果物は、特に食欲のない場合におすすめ。「今ごはんなんて食べられない…」と思う方も、「果物だけなら食べてみよう」ということが多い。巨峰の形に合わせてすいかを丸くくり抜き、見た目にもかわいらしく飾る。

▽レシピの一例

[翡翠なすの作り方 材料 2人分]

なす 1本・(濃度1%の塩水)・だし 100ml・塩 0.6g・醤油 1.2g・糸けずり節少々

- ① なすのヘタを落として皮をむく。縦半分にし、根元を切り離さないように注意しながら、薄く切れ目を5~8本入れる(茶筌なす)。
- ② 濃度1%の塩水に5分程度さらしアクを抜く。
- ③ 鍋に だし 塩 醤油 なす を入れ、落としふたをして、10~15分煮含める。
- ④ なすを器に盛り付け、糸けずり節をのせる。

一度に一人前を食べる必要はありません。食べやすいものからチャレンジしてください。また、焦るとますます食べられなくなるので、患者さんが食事に神経質になりすぎないように配慮しましょう。