

吐き気・嘔吐があるときの食事の工夫をご紹介します。

▽ 食事のポイント

嘔吐・下痢等がある場合、水分・電解質の損失が大きい。しかし、食欲不振等の理由から十分に補うことが難しい際は、脱水・電解質異常を招きやすい。このような場合の食べ方は、体調のよいタイミングを見計らい、少量ずつ摂取することとする。一回に食べる量を少なくして、消化の負担を軽くするとよい。脱水予防のため、こまめな水分摂取も心がけたい。食事の選び方のポイントは以下の3つ。食べられそうな物から試してほしい。

① 口当たり・喉ごしのよいもの

卵豆腐、シチュー、茶碗蒸し、あんかけ料理等、つるんとしたなめらかな口当たり・喉ごしのよいものが比較的食べやすい。

② 刺激が少なく、消化管への停滞時間が短いもの

刺激が強い食事は、胃腸への負担となり、吐き気・嘔吐に繋がりやすい。味の濃すぎる物、強い酸味・香辛料等の使用には注意を要する。にんにく、ニラ等、においの強すぎる食品も胃のむかつきを増強しやすい。また、脂質が多い食品は消化管の停滞時間が長く、もたれやすいので、ごはん、パン、じゃがいも等、消化の良い糖質を中心に摂取する。

③ 水分が多いもの

水分を多く含む食品は、口当たりよく食べやすいものが多い。さらに水分補給も期待できる。汁物や煮物等の調理法が当てはまる。他に、焼き物、揚げ物にあんをかける、和え衣を使う等でも料理に水分を付加できる。

「今日のメニュー」



写真：下段 左から ごはん 卵豆腐のお吸い物
上段 左から 豆腐ハンバーグ みぞれあん 伊予柑ゼリー 菜の花のごま酢和え

▽メニューの工夫点

豆腐ハンバーグ みぞれあん

吐き気・嘔吐があると、においやムカムカ感、もたれ感等の理由により、肉・魚は食べにくいという方がいる。こうした場合には、たんぱく質補給源として卵・豆腐・練り製品等を利用するとよい。今回は鶏肉と豆腐を混ぜ合わせ、たんぱく質の補充、柔らかい食感、消化のしやすさを目指した。さらに、生姜を加え、ほのかな香りで肉の臭みを和らげている。みぞれあんでは、なめらかさとさっぱり感を出している。

菜の花のごま酢和え

軽い酸味は食欲を増進しやすい。今回は、ごまとみりんで酢の酸味を和らげている。季節に合わせて旬の野菜を用いるとよい。

卵豆腐のお吸い物

汁物は水分補給に適しており、あると食事が進む場合も多い。卵豆腐は口当たりがよく、食欲不振時に食べやすい食品の代表である。たれをつけて食べる以外にも汁物の具として利用できる。一口大に切って器に入れ、調味しだし汁を注ぐ。下準備の要らない簡単な具材であるため、患者自身が調理する場合にも向いている。

伊予柑ゼリー

ゼリー系のデザートは、ほのかな甘味とつるんとしたなめらかさで食べやすい。水分補給にも適している。好みの果物、味を試してみる。

▽レシピの一例

[豆腐ハンバーグ 材料 2人分]

豆腐ハンバーグ 木綿豆腐 1/3 丁 鶏挽肉 100g 長葱 1/4 本 生姜適量
溶き卵 1/3 個 片栗粉小さじ1 酒小さじ1 塩・胡椒各適量
サラダ油 小さじ1 1/2

みぞれあん 大根 100g 人参 10g 生姜汁適量 みつば 4 本
だし 1/2 カップ みりん小さじ 1/3 醤油小さじ 2 酒小さじ 1
水溶き片栗粉適量

<豆腐ハンバーグ>

- ① 木綿豆腐は重しを乗せて、水気を切っておく。
(電子レンジ：ペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ 500W60 秒。水気を拭いて粗熱をとる。)
- ② 長葱はみじん切りにする。生姜は皮をむき、すりおろす。卵は割りほぐしておく。
- ③ 鶏挽肉に木綿豆腐を手でくずして加える。長葱、生姜、溶き卵、片栗粉、酒、塩、胡椒を加え、よく混ぜる。小判型に成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。水を適量加え、フタをし、弱火で蒸し焼きにする。器に盛り付ける。

<みぞれあん>

- ⑤ 大根は皮をむいてすりおろし、よく水気を切る。人参は千切りにして下茹でする。生姜は皮をむき、すりおろし、絞り汁をとる。みつばは洗って、3cmの長さに切る。
- ⑥ 鍋にだしを入れて火にかけ、みりん、醤油、酒で味を整えたら、大根、生姜汁、人参、みつばを加える。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を混ぜ合わせとろみ付けし、ハンバーグの上にかける。