

「吐き気がある方のお食事」

▽ 食事のポイント

吐き気・嘔吐は、食欲不振に直結する副作用症状である。全身衰弱に繋がりがやすく、治療の継続が困難となる場合もある為、吐き気・嘔吐へのケアは重要である。

吐き気・嘔吐の症状がある場合の食べやすい食品の特徴と食べ方を紹介する。

① さっぱりと喉ごしがよいもの

主食では、冷たいお茶漬け、酢飯、うどん・そうめん・そば等の麺類が食べやすい。主・副菜ではたんぱく質源として鶏肉や白身魚、卵、豆腐等の大豆製品等がさっぱりとした味で、消化も良く好ましい。生野菜、酢の物等も摂りやすい。

② “におい”が少ないもの

にんにく、ニラ等の強いにおいや香辛料、味付けの濃すぎる料理等は刺激となり、胃液の分泌を促し、胃のむかつきを引き起こしやすい為、控える。一方、大葉、みょうが、生姜等の爽やかな香りの食品は、食欲を増進させる効果がある。

嗅覚に過敏になり、料理の“におい”が気になる場合には、ある程度冷まし、においを飛ばしてから食事を提供すると良い。

③ 消化吸収しやすいもの

消化・吸収力が低下している場合が多い為、消化の良い食品を中心に摂取する。脂っこい料理や固く繊維の多い野菜類などは、もたれやすく吐き気・嘔吐を増強しやすいので、避ける。

④ 一回量を少なく、間食を摂る

症状が強い場合には、一回の食事量を少なくし、体調がよい時に間食を摂る方法も、栄養補給の手段として有効である。1日3食にこだわらず、食べられる時に食べられるものを補う。

「今日のメニュー」



左の写真：上段 左から 冷やし五目そうめん（鶏ささみ葛たたき、茹キャベツ、花人参、かにかまぼこ、刻みしそ）  
きゅうりとみょうがの酢の物

下段 左から （めんつゆ） 薬味（ごま・たたき梅・葱） なすとピーマンの味噌しぎ  
右の写真： 左から （間食）レモンスフレ 野菜ジュース

▽メニューの工夫点

### 冷やし五目そうめん 薬味(ごま・たたき梅・葱)

そうめんは喉ごしがよく、体調不良時にも食べやすい料理である。通常、そうめん単品に偏りがちであるが、具材を共に摂ることにより、栄養価のアップを図ることが出来る。具材は消化のよいものを中心に選択する。今回はたんぱく質源として鶏ささみ肉を用い、片栗粉をまぶして茹で、なめらかな口当たりに調理した。盛り合わせる野菜も消化のしやすさと彩りを考慮して選び、茹で野菜とした。

薬味にはさっぱりするもの、香りのよいものが向く。個人の好みに合わせて提供する。

### なすとピーマンの味噌しぎ

なすは油をよく吸収する為、少量でも効率よくエネルギー補給できる食品である。冷蔵庫から出した直後の冷たい状態でも美味しく食べられる。

### きゅうりとみょうがの酢の物

みずみずしいきゅうり、香りのよいみょうがを三杯酢で和え、さっぱりと食べやすくした。

### (間食) レモンスフレ

消化がよく、栄養価の高いデザートである。爽やかなレモンの香りのメレンゲは口当たりが軽く、胃にもたれにくい為、間食に適する。

### (間食) 野菜ジュース

固形物が摂れない場合に勧める栄養価の高い飲み物である。通常のジュースは糖質、ビタミン類が主体だが、好みの野菜・果物に牛乳・豆乳等を加えることにより、飲み物でありながら、たんぱく質、脂質、カルシウム等の補給も期待できる一品となる。

▽レシピの一例

[野菜ジュース (人参・かぼちゃ) 材料 2人分]

トマト 1/3 個 人参 1/5 本 かぼちゃ 40 g 牛乳 360ml はちみつ 大さじ 1

- ① トマトは皮をむき、種を除いて、ざく切りにする。人参は皮を剥いて適当な大きさに切る。かぼちゃは種とワタを取り除いて皮を落とし、薄めに切る。
- ② 人参、かぼちゃを加熱する。茹でる、もしくは皿に人参、かぼちゃを並べてラップし、500W 電子レンジで5~8分加熱する。
- ③ ミキサーにトマト、人参、かぼちゃ、牛乳、はちみつを入れ、1分~1分30秒ミキシングする。