

目次

C O N T E N T S



はじめに..... 1

この本の使いかた..... 2

おすすめレシピ

主食..... 4

おかず.....27

野菜.....44

汁物.....55

デザート.....59



参考資料

お食事診断.....64

お食事自己チェック表.....65

記入方法.....66

ステップ1・2・3.....68

食事量の目安.....72

脱水にも気をつけて.....75

おすすめ便利グッズ.....76

ホームフリージングのすすめ.....77

参考文献.....78



あとがき.....79



はじめに

日頃、患者さんや病院スタッフから「がん患者さんに向けたレシピは多くあるが、実際に作るとなかなか難しい。もっと簡単で手軽にできるレシピがほしい。」との声をいただいております。食事を作ることが、いろいろな事情で困難な患者さんが多くいます。これらの声に応え、簡単に作ることができるレシピ集「こころとからだを支えるがんサバイバーのための かんたん おいしい レシピ」を作成しました。既製品や冷凍食品を活用し、ちょっとプラスする、ひと手間加えるなどで食事がおいしく楽しくなります。また、買い置きしておくことで、もう一品欲しい、買い物に行きたくないときなど活用することで、献立を考えることも調理することも簡単にできます。治療中はもちろん治療後にもがん患者さんは日常生活、特に食べることだけではなく作ることに困っている方が多く見受けられます。がんサバイバーを考える中で「家族が初めて料理をする」、「頻繁に買い物に行かれない」、「仕事と治療、家事に忙しい」などいろいろな患者さんご家族に使ってみたいと思います。

さらに自分の食事量は足りているのか、バランスは取れているのか不安に思う患者さんも多くいらっしゃいます。自分の食事をチェックするシートを作成しました。自分の食事をチェックしながらレシピを楽しんでいただければ幸いです。

また、2016年よりがん患者への栄養食事指導の充実が図られるようになり、多くの患者さんや家族へ情報発信をしていかなければなりません。その情報発信の媒体としてもお役立ていただければと考えております。

末筆になりますが、この度の「かんたんおいしいレシピ」の編集に当たっては、公益財団法人がん研究振興財団「がんサバイバーシップ研究助成事業」のご支援を頂きましたことをここに申し添えます。

平成 29 年 6 月

東京聖栄大学 宮内 真弓

このレシピの見方・使い方

区分・ポイント	種類	レシピ表記	詳細	
料理区分	主食	主食	ごはん、めん類、パン類など	
	おかず	おかず	メインのおかず 肉・魚介・卵・豆腐料理など	
	野菜のおかず	野菜	酢のもの・サラダ・和えもの・炒め物・煮物など	
	汁物	汁物	スープ	
	デザート	デザート	デザート、飲み物など	
時短 時短食材 ポイント	チルド	チルド	スーパーやコンビニで購入可能。1週間程度 冷蔵庫で保存可能。	
	レトルト	レトルト	製造から半年～1年、常温で長期間保存できる。肉や野菜などの具が入っていて調理されているものが便利。温めるだけでも食べられる。	
	缶詰	缶詰	製造から2年～3年、常温で長期間保存できる。調理されていて、味がついているものが便利。そのままでも食べられる。	
	冷凍	冷凍	家庭の冷凍庫である程度保存できる。野菜・果物などの食材のほか、調理済みの麺類・ごはん、揚げ物など、温めるだけで食べられるものが便利。	
	惣菜	惣菜	揚げ物や焼き魚、煮物など。近所にスーパーがある場合は便利。	
	買い物	買い物	まとめ買いができ、買い物の回数が減らせる。	
	カット	カット	食材を包丁で切らずに調理できる。	
	非加熱	非加熱	火を使用せずに食べられる。	
	レンジ	レンジ	電子レンジで調理できる。	
	ひと鍋	ひと鍋	ひと鍋で作れる。	
	調味	調味	市販のたれ、めんつゆ、すし酢などを使用し、簡単に美味しく味付け可能。料理に不慣れな方にもおすすめ。	
	症状 症状別 ポイント	食欲不振	食欲無	食欲がない時におすすめ。
		体力低下	体力無	栄養価の高いもの。高エネルギー：1人分 250kcal 以上のもの
吐き気		吐き気	さっぱり、のどごしがよいもの。	
味覚変化		味覚変	はっきりした味、だしや酸味を利かせたもの。	
におい		におい	冷たいもの、においのたちにくいもの。	
口腔粘膜炎		口内炎	口あたりがいいもの、しみにくいもの、味が濃くないもの	
嚥下障害		嚥下	飲み込みしやすいもの。	
下痢		下痢	刺激が少なく消化しやすいもの、水分が補給できるもの。	
便秘		便秘	食物繊維を含むメニュー。	
手術		手術	消化しやすく、少量で栄養価の高いもの。	
低握力		低握力	調理の手順が少なく、力を入れにくくても作りやすいもの	
脱水		脱水	塩分と水分が一緒にとれるメニュー	
栄養価		1人分で表記	エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩量	

区分・ポイント	種類	レシピ表記	詳細
バランス	●	1個は80kcal	詳しい使い方は『P74 お食事診断』の項目を参照
	●	主食	●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
※ 野菜のおかずは、少量でも使用している場合は  がついています。			

※市販品の栄養価及びパッケージは2016年2月現在のものであり、現在の商品内容とは異なる場合があります。このレシピは特定の商品をお勧めするためのものではありません。(商品写真掲載については各メーカーに許可済です。)

【ページ例】



おすすめレシピ **主食**

シチュードリア

● 1個は80kcal

● 主食 ● たんぱく質 ● 野菜 ● 油 ● その他

※ 野菜のおかずは、少量でも使用している場合は  がついています。

料理区分 詳細 p2

バランス 詳細 p3

栄養価 詳細 p2

時短 詳細 p2

症状 詳細 p2

Point!
時短 レトルト 買い物 ひと鍋 レンジ 調味
症状 体力無 味覚変 便秘

コメント
レトルトカレー売り場にシチューもあります。手軽にドリアが作れます。

●材料▶▶2人分
ごはん……………200g
レトルトシチュー……………1袋(200g)
ブロッコリー……………適量
アスパラ……………適量
しめじ……………適量
まいたけ……………適量
ピザチーズ……………40g
オープンシート……………P26参照

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ、フライパン
① きのことブロッコリー・アスパラは食べやすい大きさに切る
② ①を皿に入れてラップし、電子レンジで加熱する(600W 1分位)
③ オープンシートにごはん、②、レトルトシチューをのせる
④ ピザチーズをのせて、フライパンで蒸し焼きにする
チーズが溶けたら出来上がり

ドリアは耐熱皿(上)、オープンシート(下)のどちらでも簡単に作れます

コンビニ食材で簡単バランステクニック

調理が出来なくてもバランスのよい食事は用意できます



ごはん…………… パックごはんを電子レンジであたため
みそ汁…………… インスタントにお湯と豆腐を加えて
鮭の塩焼き…………… チルド食品
かぼちゃ煮…………… チルド食品
おひたし…………… 冷凍ほうれんそうにかつおぶしをかけて

散らし寿司 ツナ



バランス ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
● 主食 ● たんぱく質 ● 野菜 ● 油 ● その他
1個は80kcal

エネルギー▶254kcal
たんぱく質▶7.7g 脂質▶6.2g 炭水化物▶41.0g 食塩▶0.8g

Point!

時短 缶詰 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 体力無 吐き気 味覚変 におい 下痢 手術

コメント

食欲のない時にぴったり。錦糸卵はなくても美味しく召し上がれます。

材料▶▶▶1人分

- ごはん..... 100g
- すし酢..... 小さじ1
- ツナ缶..... 20g
- ごま..... 適量
- 錦糸卵..... 10g
- きゅうり..... 適量
- しそ..... 適量

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

- きゅうりは輪切りにし、塩もみする
- ツナ缶の油を切っておく
- ボールにごはん、すし酢、ツナ缶、ごま、きゅうりを混ぜる
- 皿に盛り付け、好んで錦糸卵としそを飾る



散らし寿司 ひじき



バランス ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
● 主食 ● たんぱく質 ● 野菜 ● 油 ● その他
1個は80kcal

エネルギー▶215kcal
たんぱく質▶4.9g 脂質▶2.2g 炭水化物▶42.8g 食塩▶0.8g

Point!

時短 チルド 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 便秘 手術

コメント

市販のひじき煮を使うと、手軽に本格的な味になります。煮汁を切って加えると、ご飯がべたつきません。

材料▶▶▶1人分

- ごはん..... 100g
- すし酢..... 小さじ1
- チルドひじき煮..... 30g
- ごま..... 適量
- きゅうり..... 10g
- 錦糸卵..... 10g
- きざみのり..... 適量
- きぬさや..... 適量

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

- ボールにごはん、すし酢、ひじき煮、ごま、を混ぜる
- 皿に盛り付け、好んで錦糸卵ときぬさや、きざみのりを飾る



漬物寿司



バランス ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
● 主食 ● たんぱく質 ● 野菜 ● 油 ● その他
1個は80kcal

エネルギー▶181kcal
たんぱく質▶2.5g 脂質▶0.3g 炭水化物▶40.4g 食塩▶0.6g

Point!

時短 チルド 非加熱 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい

コメント

さっぱりとして食欲がない時におすすめです。

材料▶▶▶1人分：5貫

- ごはん..... 100g
- すし酢..... 小さじ2
- 漬物..... 適量
- 赤カブ漬
- たくあん
- 茄子漬
- 焼きのり..... 適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ボールにご飯、すし酢をあわせて混ぜる
- 漬物をうすくスライスする
- ご飯を5等分し、食べやすく丸める
- ご飯の上に漬物をのせ、のりを巻く

さっぱり手まり寿司



バランス ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●
● 主食 ● たんぱく質 ● 野菜 ● 油 ● その他
1個は80kcal

エネルギー▶167kcal
たんぱく質▶4.2g 脂質▶4.8g 炭水化物▶23.7g 食塩▶1.0g

Point!

時短 買い物 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい

コメント

レモンを加えることでさっぱりし、オリーブオイルの油分でのど越しもよくなります。



材料▶▶▶5個分

- ごはん..... 120g
- すし酢..... 小さじ2
- レモン汁..... 小さじ1/3
- オリーブオイル..... 小さじ1/2
- 鮭フレーク..... 大さじ1
- 卵..... 1/4個
- 油..... 適量
- 菜の花など..... 適量

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・ボール

- 菜の花はゆでて小さく切る
- フライパンでうす焼き卵を焼き、千切りにする
- ボールにご飯、すし酢、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜる
- ③に鮭フレークも加えて混ぜる
- ボールの全量を5等分にする
- ラップに菜の花、錦糸卵、④の順でのせ、丸く握る
- ラップを外して皿に盛り付ける

いなり寿司



バランス ●●●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kcal

エネルギー▶199kcal
たんぱく質▶4.7g 脂質▶3.4g 炭水化物▶36.4g 食塩▶0.8g

Point!
時短 チルド 買い物 カット 非加熱 調味
症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 低握力 手術

コメント
ごはんを詰めるだけですぐに食べられます。
味がしっかりついているので食欲も増えます。

材 料▶▶▶1人分:2個

ごはん……………80g
すし酢……………小さじ1弱
味付け油揚げ……………1枚
きぬさや……………適宜

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① ごはんにすし酢を混ぜる
- ② 味付け油揚げにごはんを詰める
- ③ 茹でたきぬさやを飾る



ダブル昆布おにぎり



バランス ●●●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kcal

エネルギー▶220kcal
たんぱく質▶3.7g 脂質▶1.4g 炭水化物▶48.3g 食塩▶0.7g

Point!
時短 買い物 調味
症状 食欲無 体力無 便秘 低握力

コメント
とろろ昆布で巻く変わりにぎり。
塩昆布に小葱&ごま油で風味をプラス。

材 料▶▶▶1人分・2個分

ごはん……………1合分
とろろ昆布……………3g
塩昆布……………3g
小葱……………2本
ごま油……………小さじ1/2

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① 小葱は小口切りにする
- ② ごはんに、塩昆布、小葱、ごま油を加え混ぜる
- ③ お好みの形ににぎり、全体にとろろ昆布をまぶす



お茶漬け



バランス ●●●●●
●主食 ●たんぱく質 ●野菜 ●油 ●その他
1個は80kcal

エネルギー▶172kcal
たんぱく質▶3.0g 脂質▶0.3g 炭水化物▶38.0g 食塩▶1.1g

Point!
時短 買い物 調味
症状 食欲無 低握力 脱水

コメント
食欲がない時は梅干しなど食塩が多くて味のはっきりしているものを加えると食べやすくなります。

材 料▶▶▶1人分

ごはん……………100g
お茶……………100cc
梅干……………1個
刻みのり……………一つまみ
塩昆布……………お好みで
わさび……………お好みで
白ごま……………お好みで

作り方▶▶▶調理機器▶ポット

- ① お茶碗にごはんを盛る
- ② のり、梅干をのせお茶を注ぎ入れる
- ③ 塩昆布、わさび、ごまをお好みで入れる

お茶漬けの具あれこれ



市販の「お茶漬けのもと」なども手軽で好評です。味が濃いものや香りが強いものが向いています。お口に合うものを探してみてください。食欲が下がる夏の暑い日は、冷たいお茶漬けも美味しくいただけます。



