

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



目次

C O N T E N T S



はじめに..... 1

このレシピの見方・使い方..... 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

脱水症にも気をつけて.....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にご家族に使ってほしいと思います。

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に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」の編纂に当たっては、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	ポイント表記	詳細
料理区分	主食		ごはん、めん類、パン類など
	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		酢のもの・サラダ・和えもの・炒め物・煮物など
	汁物		スープ
	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		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		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		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		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		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		まとめ買いができ、買い物の回数が減らせる。
	カット		食材を包丁で切らずに調理できる。
	非加熱		火を使用せずに食べられる。
	レンジ		電子レンジで調理できる。
	ひと鍋		ひと鍋で作れる。
	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

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

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

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみする
- ② ツナ缶の油を切っておく
- ③ ボールにごはん、すし酢、ツナ缶、ごま、きゅうりを混ぜる
- ④ 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

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、ごはんがべたつきません。

●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

- ① ボールにごはん、すし酢、ひじき煮、ごま、を混ぜる
- ② 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

- ① ボールにごはん、すし酢をあわせて混ぜる
- ② 漬物をうすくスライスする
- ③ ごはんを5等分し、食べやすく丸める
- ④ ごはんの上に漬物をのせ、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……………大きじ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

- ① 菜の花はゆでて小さく切る
- ② フライパンでうす焼き卵を焼き、千切りにする
- ③ ボールにごはん、すし酢、レモン汁、オリーブオイルを入れて混ぜる
- ④ ③に鮭フレークも加えて混ぜる
- ⑤ ボールの全量を5等分にする
- ⑥ ラップに菜の花、錦糸卵、④の順でのせ、丸く握る
- ⑦ ラップを外して皿に盛り付ける



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が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。いかがでしょうか?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。



焼おにぎりお茶漬け



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▶101kcal

たんぱく質▶2.3g 脂質▶0.4g 炭水化物▶18.8g 食塩▶1.0g

Point!

時短 冷凍 買い物 カット 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 低握力 脱水

コメント

焼おにぎりの香ばしさで、食欲がないときでも手軽に作れて○。漬物やごま、わさび、キムチなどお好みで。

●材料▶▶1人分

冷凍焼きおにぎり……………1個
顆粒だし……………小さじ1杯
お湯……………100ml
漬物……………お好みで
わさび……………適宜
白ごま……………お好みで

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① 電子レンジで焼きおにぎりを温める
- ② 器に焼おにぎりに好みの漬物、わさび、ごまを入れる
- ③ だし汁を注ぎ入れる



チャーハン茶漬け



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▶195kcal

たんぱく質▶5.1g 脂質▶6.2g 炭水化物▶30.0g 食塩▶2.4g

Point!

時短 冷凍 買い物 カット レンジ 調味

症状 食欲無 味覚変 便秘 低握力 脱水

コメント

ウーロン茶でチャーハンがさっぱりいただけます。ザーサイがアクセントになります。

●材料▶▶1人分

冷凍チャーハン……………100g
ウーロン茶……………150ml
ザーサイ……………適量
きざみネギ……………少々

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 冷凍チャーハンは電子レンジで温める
- ② ウーロン茶も電子レンジで温める
- ③ 器にチャーハンを盛り、熱々のウーロン茶をかける
- ④ お好みできざんだザーサイとねぎをのせる



やきとり缶で親子丼



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▶329kcal

たんぱく質▶14.9g 脂質▶8.9g 炭水化物▶44.6g 食塩▶0.6g

Point!

時短 缶詰 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 体力無 味覚変 におい 便秘 手術

コメント

缶詰の鶏肉はやわらかく、しっかり味がついているので、調味料なしで簡単に親子丼ができます。

材 料▶▶▶2人分

ごはん…………… 200g
焼きとり缶…………… 1缶
長ネギ…………… 20g
しいたけ…………… 2枚
卵…………… 1個
万能ねぎ…………… 少々

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

- ① ねぎは斜めに切り、しいたけは薄切りに切る
- ② なべに焼きとり缶、切ったねぎとしいたけを入れる
- ③ 野菜に火が通ったら卵をまわし入れる
- ④ 卵の固さは好みで火を止める
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる
- ⑥ 好みで万能ねぎなど散らす



冷凍とろろ丼



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▶200kcal

たんぱく質▶3.5g 脂質▶0.4g 炭水化物▶43.8g 食塩▶0.2g

Point!

時短 冷凍 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 口内炎 嚔下 下痢 手術

コメント

食欲がなくてもものどごしがいいので、食べやすい献立です。まぐろをのせて山かけ丼にしてもいいでしょう。



材 料▶▶▶1人分

ごはん…………… 100g
冷凍とろろ…………… 40g
めんつゆ…………… 小さじ1
わさび…………… 適量
刻みのり…………… 適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① 冷凍とろろを流水で5分程度解凍する
- ② ごはんをどんぶりに盛る
- ③ めんつゆをかけ、好みでわさび、刻みのりをのせる

豆腐そぼろの2色丼



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▶386kcal
 たんぱく質▶11.7g 脂質▶9.3g 炭水化物▶60.5g 食塩▶1.2g

Point!

時短	チルド
症状	体力無 吐き気 味覚変 口内炎 嚥下 手術

コメント

肉を豆腐に変えて消化のよいそぼろ丼。
 生姜あんをかけるとしっとりして食べやすいです。

材料▶▶▶3人分・1合分

- ごはん.....1合分
- 木綿豆腐.....1/3丁
- (A) しょうゆ.....小さじ1
- (A) 砂糖.....小さじ1/3
- (A) みりん.....小さじ1/2
- (A) 酒.....小さじ1・1/2
- 卵.....M2個
- (B) 砂糖.....小さじ2/3
- (B) 塩.....適量
- だし汁.....1カップ
- (C) 砂糖.....大さじ1
- (C) 塩.....小さじ1/4
- (C) おろし生姜小さじ.....1・1/2
- かたくり粉.....適量
- さくらでんぶ.....適量
- きぬさや.....適量

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン・なべ

- ① 絹さやはゆで、斜めにせん切りにする
- ② 木綿豆腐は水切りをしておく
- ③ フライパンに木綿豆腐を入れ、つぶしながらそぼろ状に炒める
- ④ ③に(A)を加え、煮含める
- ⑤ フライパンにサラダ油(適量)をしき、(B)を加えた卵を入れ、そぼろ状になるまで炒める
- ⑥ 鍋にだし汁、(C)を入れひと煮立ちさせる
- ⑦ ⑥に水溶きかたくり粉でとろみを付ける
- ⑧ 器に、ごはん、④、⑤、さくらでんぶを盛る
- ⑨ ⑦をかけ、きぬさやを添える

食えることが、つらくなっていますか？

病気がわかったときから、ご本人もご家族も、いろいろな悩みを抱えています。
 食事や栄養についても、こんな相談をよく伺います。

- ◆ 今までの食生活の何が悪かったんだろう？
- ◆ 今、食べている食事は、自分の体に合っているのか？
- ◆ 治療に耐えられる体をつくるには、どんな栄養をとればいいのか？
- ◆ 症状が出たときは、どうしたらいいのか？
- ◆ がんばりたいけど、食事を用意する自信がない、どうすれば？

本来なら、直接皆様のご相談を承りたいと願っています。しかし、病院の管理栄養士はまだ人数が少なく、すべての方々の相談をお受けできていません。

そこで毎日の食事が少しでも簡単に用意できるように
 がん専門病院で働く管理栄養士が集まって、心を込めて考えました。
 このレシピが少しでも皆様のお役に立てたら幸いです。



主 食
お か ず
野 菜
汁 物
デ ザ ー ト
資 料

炊飯器で トマトリゾット



材 料 ▶▶▶ 1 合分：約 3 人分

精白米	1 合
トマト水煮缶	1 缶 (400g)
水	適量
玉ねぎ	中 1/4 個
ベーコン	1 枚
バター	小さじ 2
コンソメ顆粒	小さじ 1
乾燥パセリ	適量

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 ▶ 246kcal
たんぱく質 ▶ 4.6g 脂質 ▶ 5.1g 炭水化物 ▶ 45.7g 食塩 ▶ 1.1g

Point!

時短	缶詰 買い物 調味
症状	食欲無 □内炎 嚥下

コメント

炊飯器で作れる簡単トマトリゾット。
具や水量の加減で様々なアレンジ可能。

作り方 ▶▶▶ 調理機器 ▶ 炊飯器

- ① 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ベーコンは角切りにする。
- ③ 炊飯器に精白米、トマト水煮の汁、水を入れて 2 合弱の目盛に合わせる
- ④ ③に玉ねぎ、ベーコン、トマト水煮、バター、コンソメ顆粒を加える
- ⑤ 軽く混ぜ、通常モードで炊飯する⑥ 炊き上がったら器に盛り、乾燥パセリをふる

さんま蒲焼丼



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 ▶ 279kcal
たんぱく質 ▶ 8.8g 脂質 ▶ 4.3g 炭水化物 ▶ 43.6g 食塩 ▶ 0.7g

Point!

時短	缶詰 買い物 非加熱 調味
症状	食欲無 体力無 吐き気 におい

コメント

火を使わずあえるだけ。味もしっかりしているためごはんがすすみます。面倒な魚料理も簡単に。

材 料 ▶▶▶ 2 人分

ごはん	200 g
さんま蒲焼缶	1 缶
きゅうり	1/4 本
みょうが	1/2 個
梅干	1 個
白ごま	少々

作り方 ▶▶▶ 調理機器 ▶ なし

- ① さんま蒲焼缶を開け、さんまを 1/2 ~ 1/3 に切る
- ② きゅうりは小口切り、みょうがは薄切りにする
- ③ 梅干は種をのぞき、細かくちぎる
- ④ 温かいごはん①、②、③をまぜ、白ごまをあえる
- ⑤ 茶碗に盛り付ける



ミートドリア



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▶297kcal

たんぱく質▶9.6g 脂質▶8.2g 炭水化物▶45.0g 食塩▶1.3g

Point!

時短 缶詰 買い物 レンジ 調味

症状 体力無 味覚変 便秘

コメント

味がしっかりついているので、
味覚変化で味がぼんやりする時に
おすすめです。



●材料▶▶2人分

ごはん…………… 200g
しめじ…………… 20g
まいたけ…………… 20g
アスパラガス…………… 20g
ブロッコリー…………… 30g
ミートソース缶…………… 1/2 缶 (140g)
とろけるチーズ…………… 20g

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ、オーブントースター

- きのこ・ブロッコリー・アスパラは食べやすい大きさに切る
- 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)
- 耐熱皿にごはんを盛りつける
- ごはんの上に②、とろけるチーズをのせる
- ④の上にミートソースをかける
- ⑤をオーブントースターで6分程度焼く

シチュードリア



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▶320kcal

たんぱく質▶12.0g 脂質▶8.5g 炭水化物▶47.4g 食塩▶1.4g

Point!

時短 レトルト 買い物 レンジ ひと鍋 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
ケチャップ…………… 大さじ 1
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
オーブンシート…………… P26 参照

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ、フライパン

- きのこ・ブロッコリー・アスパラは食べやすい大きさに切る
- 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)
- ごはん、ケチャップを入れて混ぜる
- オーブンシートにごはん、②、レトルトシチューをのせる
- 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)、オーブンシート(下)のどちらでも簡単に作れます

カップスープパスタ



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▶245kcal
たんぱく質▶7.4g 脂質▶4.9g 炭水化物▶41.4g 食塩▶1.5g

Point!

時短 買い物 カット ひと鍋 調味

症状 体力無 低握力 脱水

コメント

ごはんが食べにくい時、簡単パスタはいかがでしょうか。いろいろな味のカップスープでお試してください。



●材料▶▶▶1人分

早茹でスパゲティ……………60g
塩こしょう……………適量
カップスープの素……………1袋
(クラムチャウダー)
お湯……………150ml

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

- ① なべで湯を沸かし、袋の表示時間どおりスパゲティをゆでる
- ② 器にカップスープの素を入れてお湯を注ぐ
- ③ スパゲティをつけてながら食べる

スパゲティは専用容器を使えば電子レンジでもゆでられます



南瓜の冷製スープパスタ



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▶439kcal
たんぱく質▶12.7g 脂質▶8.6g 炭水化物▶74.1g 食塩▶1.7g

Point!

時短 買い物 調味

症状 食欲無 体力無 吐き気 におい 脱水

コメント

カップスープの素を使って簡単に作れます。味の調整が不要で便利です。

●材料▶▶▶1人分

早茹でスパゲティ……………80g
カップスープの素……………1袋
(かぼちゃポタージュ)
ベーコン……………1/2枚
アスパラガス……………1本

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ・フライパン

- ① スパゲティは袋の表示通り茹でて冷蔵庫で冷やす
- ② かぼちゃポタージュを160mlの湯で溶かし、冷蔵庫で冷やす
- ③ ベーコンは短冊切りにし、フライパンで炒める
- ④ アスパラガスは茹でて、斜めに切る
- ⑤ 器に①スパゲティを盛り、②のスープをかける
- ⑥ ベーコン、アスパラガスを添える



バナナアイス サンドイッチ



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▶98kcal
たんぱく質▶2.4g 脂質▶2.9g 炭水化物▶16.2g 食塩▶0.3g

Point!

時短 冷凍 非加熱 調味

症状 食欲無 吐き気 におい 低握力

コメント

一口サイズで食欲がない時におすすめ。
ひんやり口当たりの良いアイスサンドです。

材料▶▶▶1人分

サンドイッチ用食パン……………1枚
バナナ……………1/5本
バニラアイス……………大さじ1

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① サンドイッチ用食パンを4等分に切る
- ② バナナを角切りにする
- ③ ボウルに、バナナ、バニラアイスを入れ、混ぜる
- ④ 2枚のパンに、3をのせ、残りのパンではさむ
- ⑤ ラップで包み、冷凍庫で冷やし固める

餡ジャムロール サンドイッチ



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▶76kcal
たんぱく質▶2.7g 脂質▶0.9g 炭水化物▶14.3g 食塩▶0.2g

Point!

時短 缶詰 買い物 非加熱 調味

症状 食欲無 吐き気 におい

コメント

片手で食べやすい一口サイズのラップロールサンド。
お好みフルーツジャムであんこの甘味に甘酸っぱさもプラス。

材料▶▶▶1人分

サンドイッチ用食パン……………1枚
こしあん……………20g
フルーツジャム……………小さじ2



作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① ラップを大きめに切り、サンドイッチ用食パンをのせる
- ② こしあん、フルーツジャムを塗る
- ③ 海苔巻の要領でしっかりと巻き、両端のラップをねじる
- ④ 半分に切る

パングラタン



●材 料▶▶▶2人分

耳とり食パン……………2枚
 カップスープの素……………1袋
 (粒入りコーンクリーム)
 お湯……………100ml
 ピザ用チーズ……………20g

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▶8.1g 脂質▶7.9g 炭水化物▶28.0g 食塩▶2.1g

Point!

時短 買い物 調味
 症状 口内炎 嚥下 低握力

コメント

スープにつけることでパンがしっとり、
 味はしっかりつくのでおいしく食べられます。

●作り方▶▶▶調理機器▶オーブントースター

- ① 100mlのお湯でカップスープの素を溶かす
- ② 食パンを食べやすい大きさに切り、①につける
- ③ グラタン皿に②のパンをのせ、ピザ用チーズをかける
- ④ 表面に焼き色がつくようオーブントースターで焼く



フレンチトースト



●材 料▶▶▶1人分

フランスパン……………2切れ
 卵……………1個
 牛乳……………100ml
 砂糖……………小さじ1杯
 バター……………5g
 はちみつ……………お好みで

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▶161kcal
 たんぱく質▶7.4g 脂質▶5.3g 炭水化物▶20.3g 食塩▶0.6g

Point!

時短 買い物 ひと鍋
 症状 食欲無 吐き気 口内炎 下痢 手術

コメント

牛乳、卵にパンをつけるので柔らかくなり、
 栄養価も上がります。

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

- ① バットに牛乳、卵、砂糖を入れて混ぜる
- ② ①に切ったフランスパンをつける (20-30分)
- ③ フライパンにバターをいれる
- ④ フライパンが温まったら②のパンを焼く
- ⑤ 焼きあがったらお好みではちみつをかける





簡単! レンジで 紅茶蒸しパン



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▶60kcal
たんぱく質▶1.2g 脂質▶0.7g 炭水化物▶12.2g 食塩▶0.2g

Point!

時短 買い物 非加熱 レンジ 調味

症状 食欲無 下痢 手術

コメント

2種の具材ですぐに作れる簡単レシピ。
混ぜてレンジ加熱で手間いらず。

材料▶▶1人分

ホットケーキミックス……………大さじ3
ミルクティー……………小さじ4
粉糖……………適量



作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① ボウルにホットケーキミックス、市販のミルクティーを入れ、混ぜる
- ② 耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをする
- ③ 電子レンジ（500w）で2～3分加熱する
- ④ お好みで粉糖をふる

時間がたつと固くなるので
出来立てを召し上がってください

簡単! レンジで 野菜蒸しパン



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▶48kcal
たんぱく質▶1.1g 脂質▶0.5g 炭水化物▶9.9g 食塩▶0.2g

Point!

時短 買い物 非加熱 レンジ 調味

症状 食欲無 下痢 低握力 手術

コメント

少しでも野菜をとりたい時に野菜ジュースを使い、
見た目にもきれいな簡単蒸しパン。

材料▶▶1人分

ホットケーキミックス……………大さじ3
野菜ジュース……………小さじ4
ほうれん草……………10g



作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① ほうれん草はゆで、細かく刻む
- ② ボウルにホットケーキミックス、野菜ジュース、ほうれん草を入れ、混ぜる
- ③ 耐熱容器に流し入れ、ふんわりとラップをする
- ④ 電子レンジ（500w）で2～3分加熱する

時間がたつと固くなるので
出来立てを召し上がってください



磯辺もち



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▶89kcal
たんぱく質▶2.1g 脂質▶0.3g 炭水化物▶18.8g 食塩▶0.5g

Point!

時短 買い物 カット

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 低握力

コメント

スライスもちはお湯 30 秒～1 分程度で戻ります。
焼くよりもど越しがよく、おすすめです。

●材 料▶▶1 人分

スライスもち…………… 36g (3 枚)
のり……………適宜
醤油……………適宜

●作り方▶▶調理機器▶オーブントースター

- ① 器にもちを入れ、ポットのお湯をかけ、やわらかくする
- ② 器の湯を切り、のりを巻いて、醤油を添える

もちピザ



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▶149kcal
たんぱく質▶5.3g 脂質▶6.1g 炭水化物▶16.7g 食塩▶0.8g

Point!

時短 買い物 カット

症状 食欲無 低握力

コメント

チーズも、もちもとろけて、とても口当たりのよいメニュー。後を引く美味しさ。少量でもエネルギーがとれます。

●材 料▶▶1 人分

スライスもち…………… 24g (2 枚)
玉ねぎ…………… 10g
ベーコン…………… 5g
ピザ用チーズ…………… 15g
ケチャップ……………適量

●作り方▶▶調理機器▶オーブントースター

- ① 玉ねぎはスライス、ベーコンは食べやすい大きさにきる
- ② オーブンシートでつくった容器に、もち、玉ねぎ、ベーコン、チーズをのせる
- ③ フライパンに入れ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く
- ④ 出来上がったらケチャップをかける

オープンシートの活用 P16 下「シチュードリア」、P36 下「ポテトグラタン」にも使っています。



①山折り谷折りを交互に2回、最後に山折り

②ホチキスで両端を止めて

③広げると

④完成

★簡単に使い捨ての器ができます。

白身魚昆布め



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▶208kcal
たんぱく質▶22.6g 脂質▶10.9g 炭水化物▶3.8g 食塩▶1.1g

Point!

時短	非加熱
症状	食欲無 吐き気 味覚変 におい 低握力 手術

コメント

昆布でめることで刺身の水っぽさがなくなり、昆布の食塩とうまみが魚を一層おいしくなります。

材料▶▶2人分

白身魚（刺身用）……………2人前
出し昆布……………2枚
とろろ昆布……………適宜
レモン……………2切
かいわれ大根……………適宜

作り方▶▶調理機器▶なし

- ① 出し昆布の間に白身の魚をはさむ
冷蔵庫に入れて2時間から半日、魚をめる
- ② 白身魚にとろろ昆布をまぶす
- ③ 皿に盛りつけ、レモン、かいわれ大根を添える



さんまおろし



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▶98kcal
たんぱく質▶7.2g 脂質▶5.2g 炭水化物▶5.6g 食塩▶0.6g

Point!

時短	缶詰 買い物 非加熱 調味
症状	食欲無 におい

コメント

魚のにおいが気になる時でも冷たいままなら食べやすいです。大根おろしを添えるとさっぱり。

材料▶▶1人分

さんま蒲焼缶……………2枚 40g
大根……………大さじ2
しそ……………1枚

作り方▶▶調理機器▶なし

- ① 大根はおろす
- ② 皿に蒲焼缶、大根おろし、しそを盛りつける



刺身焼き



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▶127kcal
たんぱく質▶13.4g 脂質▶6.8g 炭水化物▶0.2g 食塩▶0.3g

Point!

時短 チルド ひと鍋 調味

症状 食欲無 体力無

コメント

残ったお刺身もお好み野菜を加え、焼肉のたれで簡単調味。

●材料▶▶2人分

白身魚（刺身）……………120g
長ねぎ……………30g
焼き肉のたれ……………10g
サラダ油……………小さじ1/2
いりごま……………少々

●作り方▶▶調理機器▶フライパン

- ① 長ねぎは、斜め切りにする
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしく
- ③ ②に刺身、長ねぎを入れ炒める
- ④ しんなりしたら、焼き肉のたれを加え、からめる
- ⑤ 器に盛り、いりごまをふる



鮭のマヨネーズ焼き



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▶186kcal
たんぱく質▶16.2g 脂質▶12.9g 炭水化物▶1.2g 食塩▶2.0g

Point!

時短 チルド 買い物

症状 手術 低握力

コメント

コンビニで購入できる鮭の塩焼きも少しの工夫で洋風アレンジ。
マヨネーズをプラスすることでエネルギー UP。

●材料▶▶2人分

チルド鮭塩焼き……………2切れ
マヨネーズ……………小さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
サラダ菜……………2枚
刻みパセリ……………適量

●作り方▶▶調理機器▶オーブン

- ① マヨネーズ、おろしにんにくを混ぜる
- ② 鮭塩焼きに①を塗り、230度に予熱したオーブンで焼く（230度で5分位）
- ③ 器に、サラダ菜をしき、②をのせ刻みパセリをふる



オーブントースターでも作れます

ごまみそ ちゃんちゃん焼き



●材 料▶▶▶2人分

さばみそ煮缶……………1缶
キャベツ……………1枚
ほうれん草……………2株
にんじん……………1/10本
ごま油……………小さじ1/2
酒……………小さじ1
バター……………小さじ1

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▶268kcal
たんぱく質▶16.3g 脂質▶18.4g 炭水化物▶9.3g 食塩▶1.2g

Point!

時短 缶詰 買い物 ひと鍋 調味

症状 体力無

コメント

蒸し焼きで 魚・野菜 を一緒に摂取できます。
缶のたれで味を付ける簡単調味。

●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

- ① キャベツ、皮をむいたにんじんは短冊切りにする
- ② ほうれん草は、4～5cmに切る
- ③ フライパンにごま油をしき、さばみそ煮缶、①、②を入れ炒める
- ④ ③に酒を加え、水気をとばす
- ⑤ 器に盛り、バターを添える



市販のカット野菜を使うととっても簡単!

さばのハンバーグ



●材 料▶▶▶2人分

さばみそ煮缶……………1缶
れんこん……………40g
梅干……………1個
かたくり粉……………大さじ1
サラダ油……………5ml
青じそ……………2枚
大根(おろし)……………60g
付け合わせ……………
ほうれん草……………適量
ミニトマト……………2個

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▶259kcal
たんぱく質▶16.0g 脂質▶15.3g 炭水化物▶15.0g 食塩▶3.3g

Point!

時短 缶詰 買い物 ひと鍋 調味

症状 体力無

コメント

缶詰を使うので表面に焼き色がつけば大丈夫。調味料いらずでとっても便利。



●作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

- ① れんこんは皮をむき粗いみじん切りにきる
- ② 梅干は種を除き、小さくちぎる
- ③ さばみそ煮缶は軽く汁をきっておく
- ④ ①②③をあわせよくこね、ハンバーグの形に整える
- ⑤ 油を引いたフライパンに④を入れ、弱火で焼き色がつきまで焼く
- ⑥ ⑤の上に好みで青じそ、大根おろしをのせる
- ⑦ ほうれん草とミニトマトを添える

丸めてインスタントの清ましやみそ汁にも

さばそぼろ



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▶218kcal
たんぱく質▶15.9g 脂質▶14.3g 炭水化物▶6.7g 食塩▶1.0g

Point!

時短 缶詰 買い物 カット ひと鍋 調味

症状 味覚変 低握力

コメント

常備菜として、お弁当のおかずとして、いり卵とあわせ2色弁当としても使えます。

材料▶▶2人分

- さばみそ煮缶..... 1缶
- おろし生姜..... 2g
- すりごま..... 4g

作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① なべにさば缶詰をあけ、おろししょうがをいれる
- ② 弱火でさば缶をよくほぐし水気がなくなるまで炒める
- ③ ②にごまを加え混ぜる



簡単肉じゃが



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▶188kcal
たんぱく質▶8.1g 脂質▶8.3g 炭水化物▶16.2g 食塩▶0.9g

Point!

時短 冷凍 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無

コメント

じゃが芋の下処理は大変ですが、冷凍ポテトを使えば簡単にできます。煮物などにも応用できます。

材料▶▶1人分

- 牛肉こま切れ..... 30g
- 冷凍ポテト..... 80g
- 玉ねぎ..... 40g
- めんつゆ..... 小さじ1
- 飾り
- いんげん..... 適量

作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① 玉ねぎはスライスする
- ② 鍋に水、玉ねぎ、ポテトをいれ、玉ねぎに火が通るまで煮る
- ③ ②にめんつゆ、牛肉を加え煮汁がなくなるまで煮詰める
- ④ 器に盛り付け、いんげんを飾る



から揚げキャベツ



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▶140kcal

たんぱく質▶9.6g 脂質▶7.3g 炭水化物▶8.6g 食塩▶1.2g

Point!

時短 冷凍 惣菜 買い物 レンジ 調味

症状 食欲無 味覚変 におい 便秘

コメント

野菜の千切りが面倒なときはカット野菜を利用すると簡単に作れます。

から揚げは、冷凍でもお惣菜でもOK!

材料▶▶2人分

冷凍(惣菜)から揚げ……………4個
キャベツ……………60g
にんじん……………10g
かいわれ大根……………5g
和風ドレッシング……………大さじ1

作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 冷凍から揚げを電子レンジで温め、4等分にカットする
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする
- ③ 千切りキャベツ、にんじん、かいわれ大根、①をあえる
- ④ ③に和風ドレッシングを加えてよくまぜる



から揚げマリネ



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▶191kcal

たんぱく質▶12.6g 脂質▶9.8g 炭水化物▶13.6g 食塩▶1.4g

Point!

時短 冷凍 買い物 カット レンジ 調味

症状 食欲無 味覚変 におい

コメント

すし酢を使うと揚げ物がさっぱりするので、油のにおいが鼻につく時も食べやすくなります。

材料▶▶1人分

冷凍(惣菜)から揚げ……………3個
すし酢……………小さじ1
玉ねぎ……………30g
にんじん……………10g
リーフミックス……………適量

作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 玉ねぎとにんじんは千切りにし、すし酢をかける
- ② 冷凍から揚げは電子レンジで温める(600Wで1分半位)
- ③ から揚げが熱いうちに①をかけ、リーフと共に器に盛る



サラダチキン ニラしょうゆ



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▶48kcal
 たんぱく質▶10.1g 脂質▶0.5g 炭水化物▶1.2g 食塩▶0.9g

Point!

時短	チルド 買い物 非加熱 調味
症状	食欲無 吐き気

コメント

作り置きできる「ニラしょうゆ」は万能調味料。
 市販のサラダチキンをほくしてかけるだけ簡単調理。

●材料▶▶2人分

- サラダチキン.....80g
- ニラ.....40g
- しょうゆ.....小さじ1



●作り方▶▶調理機器▶なし

- ① ニラを4～5cmに切る
- ② 容器に、ニラ、しょうゆを入れ、冷蔵庫で1日程度おく
- ③ サラダチキンは、一口大にさく
- ④ 器に、サラダチキンを盛り、ニラしょうゆをかける



ささみの湯引き



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▶99kcal
 たんぱく質▶10.4g 脂質▶3.4g 炭水化物▶5.0g 食塩▶1.3g

Point!

時短	ひと鍋 調味
症状	食欲無 味覚変 におい 口内炎 下痢

コメント

ばさつきやすいささみも、かたくり粉をまぶすことで、
 つるりと飲み込みがしやすくなります。

●材料▶▶1人分

- ささみ.....1本
- かたくり粉.....適量
- いんげん.....適量
- ミニトマト.....適量
- たれ
- ポン酢.....大さじ1
- 白ごま油.....小さじ1

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① ささみは食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶす
- ② いんげんは適当な大きさに切る
- ③ 鍋に湯を沸かし、ささみといんげんを入れてゆでる
- ④ ゆで上がったら、ささみといんげんを取り出し、氷水に入れる
- ⑤ 冷めたらささみといんげんをざるで取りだし、水をきる
- ⑥ ポン酢と白ごま油を合わせてたれを作り、添える

ラタトゥユ レモン風味



●材料▶▶2人分

豚こま肉	100g
茄子	2本
トマト缶	1/4缶 (100g)
オリーブオイル	適量
おろしにんにく	適量
コンソメキューブ	5g (1個)
レモン	適量

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▶168kcal
たんぱく質▶11.4g 脂質▶9.9g 炭水化物▶8.0g 食塩▶1.9g

Point!

時短 缶詰 ひと鍋 調味

症状 味覚変 手術

コメント

苦みを感じる時は酸味を利かせると食べやすくなります。トマトの酸味が強い時は少量の砂糖を足しても○。



●作り方▶▶調理機器▶フライパン

- ① 豚肉は一口大、茄子は乱切りする
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、茄子を炒める
- ③ ②豚肉を加えて色が変わるまで炒める
- ④ トマト缶、おろしにんにく、コンソメを入れて煮込む
- ⑤ 器に盛り、レモンを適量しぼる

トマト缶の残りは冷凍できます

鶏肉しっとりホイル焼き



●材料▶▶2人分

鶏むね肉	1/3枚
塩麴	小さじ2
たまねぎ	1/6個
にんじん	1/8本
ピーマン	1/4個
えのき	30g
酒	小さじ1/2
レモン	輪切り2枚

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▶96kcal
たんぱく質▶8.6g 脂質▶4.8g 炭水化物▶4.6g 食塩▶0.8g

Point!

時短 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 便秘

コメント

パサつく鶏むね肉を塩麴でしっとり軟らかく、調理中の匂いも軽減できる簡単レシピ。

●作り方▶▶調理機器▶オーブン

- ① 鶏胸肉はそぎ切りにし、ビニール袋に入れる
- ② 塩麴を加え、よくもみ込み、袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日程度おく
- ③ たまねぎ、にんじんは皮をむき、千切りにする
ピーマンはヘタを取り、千切りにする
えのきはいしずきを落とし、4~5cmに切る
- ④ ③を混ぜ合わせる
- ⑤ ホイルに、②、③を並べ、酒を振り、輪切りレモンを乗せて包む
- ⑥ 250℃に予熱したオーブンで10~15分焼く

温泉卵



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▶83kcal
たんぱく質▶6.6g 脂質▶5.2g 炭水化物▶1.5g 食塩▶1.1g

Point!

時短 チルド 買い物 カット レンジ 調味

症状 食欲無 吐き気 口内炎 嚥下 下痢 便秘 低握力 手術

コメント

電子レンジで手軽に作れます。
お使いのレンジによって加熱時間は調節してください。

材料▶▶1人分

卵……………1個
めんつゆ……………小さじ1
小口ねぎ……………適量



卵は爆発防止のため、必ず穴をあけてから
電子レンジに入れましょう

作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 耐熱容器に卵を割り入れる
- ② 黄身に2~3か所、白身にも2~3か所、竹串を刺す
- ③ ラップをして、レンジで加熱する（600Wで40秒~50秒）
- ④ レンジから取り出し、めんつゆをかける
- ⑤ 好みで小口ねぎをかける

コロッケ卵とし



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▶287kcal
たんぱく質▶10.3g 脂質▶17.6g 炭水化物▶20.6g 食塩▶3.6g

Point!

時短 冷凍 買い物 レンジ ひと鍋 調味

症状 体力無 味覚変 嚥下 便秘

コメント

惣菜コーナーのコロッケでも作れます。めんつゆで味をつけるので、味覚変化があるときも楽に作れます。

材料▶▶1人分

冷凍コロッケ……………2個
玉ねぎ……………20g
しいたけ……………5g
水……………150ml
めんつゆ……………大さじ2
卵……………1個
三つ葉……………お好みで

作り方▶▶調理機器▶なべ、電子レンジ

- ① 玉ねぎ、しいたけは千切りにする
- ② 鍋に水とめんつゆを入れ、玉ねぎ、しいたけを煮る
- ③ 冷凍コロッケをレンジで温める
- ④ 鍋にコロッケを加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ 溶き卵を回しかけて蓋をして火をとめる。1分くらい置く
- ⑥ 皿に盛り付ける



クリームチーズやっこ



●材 料▶▶▶1人分

クリームチーズ…………… 30g
しょうゆ……………適宜
かつおぶし……………適宜

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▶123kcal
たんぱく質▶6.4g 脂質▶10.1g 炭水化物▶0.9g 食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド 非加熱
症状	食欲無 味覚変 におい 口内炎 嘔下

コメント

冷奴に乗せたり、わさびを足してもおいしいです。冷たくてすぐ食べられるので食欲がない時にぴったりです。

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① クリームチーズは食べやすいようサイコロ状に切る
- ② 器に盛り、しょうゆ、かつおぶしをかける



お揚げ納豆



●材 料▶▶▶2人分

油揚げ…………… 1枚
納豆…………… 2パック
ねぎ…………… 40g
おろししょうが……………適量

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▶130kcal
たんぱく質▶9.3g 脂質▶7.8g 炭水化物▶6.1g 食塩▶0.6g

Point!

時短	チルド 調味
症状	食欲無 便秘

コメント

油揚げは焦げやすいので、火加減に気をつけて焼いてください。

●作り方▶▶▶調理機器▶グリル(オーブントースターでも◎)

- ① 油揚げを半分に切りやぶれないように袋にする
- ② 納豆、ねぎ、納豆についているからし、たれをよく混ぜる
- ③ ②を油揚げにつめる
- ④ 魚グリルで焦げ目がつく程度に焼く
- ⑤ 皿に盛り付け、おろししょうがを添える



豆乳温やっこ



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▶110kcal
たんぱく質▶8.5g 脂質▶6.0g 炭水化物▶5.2g 食塩▶0.5g

Point!

時短 チルド 買い物 レンジ 調味

症状 食欲無 口内炎 嚥下 下痢 低握力 手術 脱水

コメント

飲み込みがしやすいレシピです。
温かくしても、冷たいままでも○。

●材料▶▶1人分

絹ごし豆腐…………… 100g
豆乳…………… 50ml
めんつゆ…………… 小さじ1
小ねぎ…………… 適量

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 耐熱皿に豆腐と豆乳をいれる
- ② 電子レンジで加熱する 600W1分
- ③ めんつゆとお好みで小ねぎをのせる

キムチ豆腐



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▶79kcal
たんぱく質▶5.7g 脂質▶4.1g 炭水化物▶4.4g 食塩▶0.7g

Point!

時短 チルド 買い物 非加熱 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 便秘 低握力

コメント

味付け不要。ごま油をかけると香ばしくなります。
キムチの乳酸菌で便秘対策にも。

●材料▶▶1人分

絹ごし豆腐…………… 100g
キムチ…………… 30g
ごま油…………… 小さじ1

●作り方▶▶調理機器▶なし

- ① 器に豆腐、キムチを盛り付け、ごま油をかける

納豆あれこれ



買い置きできる納豆に、いろいろな具を混ぜてアレンジしてみましょう

Point!

時短	チルド 買い物 レンジ 調味
症状	食欲無 口内炎 嚥下 下痢 低握力 手術 脱水

●材 料▶▶▶ 1人分

納豆
キムチ
おくら
温泉卵
小ねぎ
たくあん
しば漬け
高菜
刻みのり
刻みきゅうり



急に食事がおいしくなくなった。

今までおいしく食べられていたのに、急に味が変わったと思うことはありませんか？「料理を作った人が変わったのかな？」「安いものに変えたんじゃない？」など、いつもと違うと感じたら、味覚の感じ方に変化が起こっているかもしれません。

治療中や治療後は、5つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）の感じ方のバランスが崩れて、おいしく感じなくなったり、においに敏感になることがあります。放っておくと、食べる意欲がなくなり、栄養状態が悪くなってしまう場合があります。

香りのある食品や香辛料を活用してみませんか？

お好み焼きや焼きそばなどのソース味が好まれたり、わさびをつけると食べられるなど、香辛料が助けになる場合があります。のりの香りで食欲が出る。果物の香りが助けになる方もいらっしゃいます。味の感じ方は千差万別。体調が落ち着いているときに、少しためしてみてください。

また、口の中が乾燥していて、味が感じにくくなる場合もあります。そのようなときは、汁物やめん類など水分の多いメニューを選んでみるといいかもしれません。



すきやき肉豆腐



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▶106kcal
たんぱく質▶10.3g 脂質▶4.9g 炭水化物▶6.1g 食塩▶1.0g

Point!

時短 チルド 缶詰 買い物 ひと鍋 調味

症状 便秘 脱水

コメント

缶詰のお肉はやわらかく、味もしっかりついているので味付け不要、時短調理で便利。

●材料▶▶1人分

木綿豆腐……………100g
牛大和煮缶……………20g
しいたけ……………10g
しめじ……………5g
めんつゆ……………小さじ1
小ねぎ……………適量

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① しいたけ、しめじは食べやすい大きさに切る
- ② なべに豆腐、牛大和煮缶、しいたけ、しめじ、めんつゆを入れる
- ③ 少量水を加えてきのこに火が入るまで煮る
- ④ 器に盛り付け小ねぎを飾る



とろける湯豆腐



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▶96kcal
たんぱく質▶6.0g 脂質▶6.3g 炭水化物▶3.5g 食塩▶0.6g

Point!

時短 チルド 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 吐き気 口内炎 嚥下 下痢 低握力 脱水

コメント

少しの重曹を加えるだけで、柔らかい絹豆腐が更に口当たり良くとろける食感になります。



●材料▶▶2人分

絹豆腐……………1/2丁
油揚げ……………1枚
(A) 水……………1カップ
(A) 重曹……………小さじ1/2
ごまだれ……………大さじ1
青ねぎ……………1本

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① 青葱は小口切りにする
- ② 絹豆腐、油揚げは4等分にする
- ③ 鍋に、(A)を入れ、よく混ぜる
- ④ ③に②を加え、弱火にかける
- ⑤ 煮立って、汁がにごってきたら、具を取り出す

主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
サ
ー
ト

資
料

豆腐つくねクリーム煮



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▶166kcal
たんぱく質▶11.9g 脂質▶8.0g 炭水化物▶10.8g 食塩▶2.3g

Point!

時短	チルド
症状	口内炎 嚥下 手術 脱水

コメント

豆腐を入れたふわふわつくね。具材をミキサーにかけたなめらかソース。

材料▶▶2人分

鶏ひき肉……………80g
塩……………少々
絹豆腐……………1/8丁
おろし生姜……………小さじ1/2
ペースト
玉ねぎ……………1/5個
白菜……………中1/2枚
水……………大さじ5
牛乳……………大さじ5
クリームシチューの素……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1/2
バター……………小さじ1/2
青ねぎ……………1/2本

作り方▶▶調理機器▶なべ・ミキサー

- ① ボウルに、鶏挽肉、塩、絹豆腐、おろし生姜を加え、混ぜる
- ② ①を適当な大きさに丸め、なべの熱湯でゆでる
- ③ 皮をむいた玉ねぎ、白菜を適当な大きさに切る
- ④ ミキサーに、③、水、牛乳を入れてかけ、ペースト状にする
- ⑤ 鍋に④、クリームシチューの素、鶏がらスープの素、バターを加える
- ⑥ よく混ぜ、焦げないようにひと煮立ちさせる
- ⑦ 器に盛り付け、刻んだ青ねぎを添える

飲み込みやすくする工夫～飲み物・汁物などに『とろみ』をつけてみましょう～

汁物や水分がむせて飲み込みにくいときは、とろみをつけてみましょう。

液体にとろみをつけると、口の中でまとまりやすく、のどをゆっくり通るので飲み込みやすくなります。市販のとろみ剤を混ぜると簡単にとろみがつきます。自分に合ったとろみを見つけてみましょう。とろみの目安は、とろみ剤の外箱に書いてあります。

■薄いとろみ



スプーンを傾けると
すっと流れる

■中間のとろみ



スプーンを傾けると
とろとろと流れる

■濃いとろみ



スプーンを傾けても
形状がある程度保たれ、流れにくい

【市販のとろみ剤使用上のポイント】

- ポイント1 コップや容器は少し大きめのものを使う
- ポイント2 かき混ぜながら、とろみ剤を素早く加える
- ポイント3 濃厚流動食は、一度溶かした後、5分ほど置いてから、もう一度かき混ぜる（2度混ぜ）

とろみが安定するまで2分程度かかります。少し待ちましょう。途中でとろみ剤を足すと、ダマになります。とろみが強くなりすぎてしまいます。時間がたつとかたくなるので、目的のとろみよりややゆるめに調整しましょう。100円ショップなどで購入できるミニ泡立てがとっても便利です。



主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料

ふわっと豆腐寄せ ～かにあん



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▶59kcal
たんぱく質▶5.1g 脂質▶1.7g 炭水化物▶6.0g 食塩▶1.1g

Point!

時短 チルド 缶詰 買い物
症状 食欲無 吐き気 味覚変 口内炎 嚥下 手術 脱水

コメント

豆腐に具材を練り込んだふわっと蒸し。
あんかけで食材をまとめて食べやすく。

材料▶▶2人分

- 絹ごし豆腐（水切り後）……………80g
- にんじん……………1/8本
- 玉ねぎ……………1/10個
- いんげん……………2本
- (A) おろし生姜……………小さじ1
- (A) 醤油……………小さじ2/3
- (A) 塩……………ひとつまみ
- (A) かたくり粉……………小さじ2/3
- かにあん
- (B) カニ缶……………20g
- (B) だし汁……………大さじ4
- (B) 和風顆粒だし……………小さじ1/10
- (B) しょうゆ……………小さじ1/3
- (B) 酒……………小さじ1/2
- 水溶きかたくり粉……………小さじ2
- ほうれん草……………2株

作り方▶▶調理機器▶なべ・蒸し器

- ① 絹豆腐はキッチンペーパーでよく水気を切る
- ② にんじん、玉ねぎは皮をむき、粗みじん切りにする
- ③ いんげんは筋を取り、小口切りにする
- ④ ボウルに、①②③、(A)を入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤ 耐熱容器に、④を流し入れ、蒸し器で10分程度蒸す
- ⑥ なべに(B)を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を加えてとろみを付ける
- ⑦ ほうれん草はゆで、流水で冷やし、水気を絞り、4～5cmに切る
- ⑧ ⑤に、⑥のあんをかけ、ほうれん草を添える

『とろみあん』の作り方 【加熱】

基本配合（できあがり量 150ml程度）

材料名	1回分	
かたくり粉	6 g	小さじ2杯
めんつゆ	13 g	大さじ1杯弱
水	200 ml	カップ1杯

※ かたくり粉の濃度：3%

★味付けの濃さ（めんつゆの量）や、とろみの濃さ（かたくり粉の量）はお好みで調整してみてください。

- ① 鍋に材料を全てはかって入れ、かたくり粉が溶けるまで泡立て器でかき混ぜる。
- ② 泡立て器でよく混ぜながら火にかけ、強火で加熱する。
- ③ 液体の色が透明になって、とろみがつき、ブクブク泡が立ってきたらできあがり。

材料を混ぜておくと失敗しにくいです！

茶碗蒸しやおかゆにかけて、おろし生姜を加えると体が温まる『銀あん』になります。また、できあがったとろみあんにはケチャップなど加えて洋風にしてもおいしいですよ。おかずのたれや汁物・めん類などに水溶きかたくり粉を加えて加熱しても、とろみがつきます。



主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
サ
ー
ト

資
料

簡単もずくの酢の物



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▶22kcal
たんぱく質▶0.5g 脂質▶0.4g 炭水化物▶5.1g 食塩▶0.7g

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 便秘

コメント

酸味があるので、食欲がないときにもおすすめです。
ゆずの皮、生姜などを添えると風味がかわります。

●材 料▶▶▶1人分

もずく酢……………40g
きゅうり……………40g

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① きゅうりは輪切りにする
- ② もずく酢ときゅうりをあえる



たこのすし酢和え



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▶42kcal
たんぱく質▶6.8g 脂質▶0.2g 炭水化物▶2.9g 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

冷たくさっぱりしているので、食欲がない時に向いています。
味付けもすし酢を使えば、簡単です。

●材 料▶▶▶1人分

蒸したこ……………30g
きゅうり……………30g
塩……………適宜
すし酢……………小さじ1

●作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① たこときゅうりは食べやすい大きさに切り、きゅうりは塩をふる
- ② 器にもり、すし酢をかける





大根とホタテ缶のサラダ



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▶80kcal
たんぱく質▶7.0g 脂質▶4.8g 炭水化物▶1.8g 食塩▶0.5g

Point!

時短 缶詰 非加熱
症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい

コメント
材料をあえるだけですが、ホタテ缶を使用しているので、ぜいたくな1品になります。

材料▶▶▶2人分

大根.....50g
ホタテ缶.....1缶
マヨネーズ.....大さじ1杯
柚子こしょう.....適宜
かいわれ大根.....3g

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① 大根は皮をむき千切りにする
- ② 大根、ホタテ缶、マヨネーズ、柚子こしょうをあえる
- ③ 器に盛りつけ、かいわれ大根を飾る



納豆サラダ



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▶122kcal
たんぱく質▶4.1g 脂質▶9.6g 炭水化物▶5.7g 食塩▶0.2g

Point!

時短 チルド 非加熱 調味
症状 食欲無 吐き気 味覚変

コメント
キャベツを切るのが面倒なときはカット野菜を利用しましょう。納豆は安価・手軽なのでおすすめです。

材料▶▶▶2人分

納豆.....1パック
キャベツ.....80g
ミニトマト.....2個
マヨネーズ.....適量

作り方▶▶▶調理機器▶なし

- ① キャベツは千切りにして水にさらす
- ② キャベツの水気をよく切り、皿に盛り付ける
- ③ 納豆は付属のたれを入れてよく混ぜる
- ④ キャベツの上に納豆、ミニトマトをのせ、マヨネーズをかける



主
食
お
す
ず
野
菜
汁
物
デ
サ
ー
ト
資
料

キャベツと 塩昆布サラダ



●材 料▶▶▶1人分

キャベツ……………40g
塩昆布……………3g

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▶11kcal
たんぱく質▶0.9g 脂質▶0.1g 炭水化物▶2.8g 食塩▶0.4g

Point!

時短	買い物 調味
症状	食欲無 吐き気 便秘

コメント

塩昆布を入れるだけで味付け不要です。野菜の千切りが面倒な時はカット野菜を使用しましょう。

ブロッコリー 塩昆布和え



●材 料▶▶▶1人分

ブロッコリー……………50g
塩昆布……………小さじ1

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▶22kcal
たんぱく質▶2.5g 脂質▶0.3g 炭水化物▶4.9g 食塩▶0.3g

Point!

時短	ひと鍋 調味
症状	食欲無 吐き気 便秘

コメント

味付けは塩昆布のみ、まとめて作って冷やしておいてもおいしく食べられます。面倒な時は冷凍野菜を活用。

●作り方▶▶▶調理機器▶なべ

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでる
- ② ゆで上がったブロッコリーをざるにあげ、よく水気を切る
- ③ ②と塩昆布をまぜる





お手軽バンバンジー



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▶60kcal
たんぱく質▶8.8g 脂質▶1.6g 炭水化物▶2.7g 食塩▶0.8g

Point!

時短	非加熱 レンジ 調味
症状	食欲無 吐き気 手術

コメント
ごまだれとサラダチキンの味で味付け調整が不要です。

●材料▶▶1人分

- サラダチキン.....30g
- 大豆もやし.....40g
- きゅうり.....20g
- ごまだれ.....適量

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① サラダチキンは食べやすい大きさにカットする
- ② きゅうりは千切りにする
- ③ もやしは電子レンジで加熱する
- ④ すべての材料を合わせ、ごまだれをかける



さんま缶の簡単青菜あえ



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▶67kcal
たんぱく質▶4.7g 脂質▶3.8g 炭水化物▶4.1g 食塩▶0.5g

Point!

時短	缶詰 買い物
症状	食欲無 体力無

コメント
さんま & 小松菜の鉄分たっぷりあえもの。
お好みの缶詰で作るお手軽レシピ。

●材料▶▶1人分

- さんま蒲焼き缶.....40g
- 小松菜.....1株
- にんじん.....10g
- (A) 白すりごま.....小さじ1
- (A) しょうゆ.....小さじ1/3

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① さんま蒲焼き缶は、軽くほぐし、汁を分ける
- ② 小松菜はゆで、流水で冷やして絞り、4~5cmに切る
- ③ にんじんは皮をむき、千切りにし、ゆでる
- ④ ボウルに①、さんま蒲焼き缶の汁、(A)を入れてあえる
- ⑤ 器に盛る



主

食

お

す

野

菜

汁

物

デ

サ

ー

ト

資

料

ごぼうのさっぱり 梅和え



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▶48kcal
たんぱく質▶1.4g 脂質▶0.4g 炭水化物▶9.5g 食塩▶2.0g

Point!

時短 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 下痢 便秘

コメント

食物繊維豊富なごぼうの変わりレシピ。
めんつゆ使用で簡単調味。
梅干しとごまの風味が食欲をそそる♪

材料▶▶▶2人分

ごぼう……………60g
小松菜……………2株
梅干し……………大1個
めんつゆ(ストレート)……………小さじ1/2
かつお節……………適量

作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ・フライパン・なべ

- ① ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、さっとゆでる
- ② 小松菜はゆで、流水で冷やして絞り、4～5cmに切る
- ③ 梅干しは種を取り、つぶす
- ④ ボウルに、①、②、めんつゆを入れよく混ぜる
- ⑤ 器に盛り、かつお節を添える

赤貝の簡単青菜和え



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▶27kcal
たんぱく質▶3.0g 脂質▶0.3g 炭水化物▶3.5g 食塩▶1.3g

Point!

時短 缶詰 買い物 調味

症状 食欲無 味覚変

コメント

赤貝の缶詰 & 小松菜で鉄分たっぷり。
缶詰の汁を使うので味付けお手軽。

材料▶▶▶2人分

赤貝缶詰(煮付け)……………40g
小松菜……………2株

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

- ① 小松菜はゆで、流水で冷やして絞り、4～5cmに切る
- ② ボウルに、①、赤貝缶詰を汁ごと入れ和え、器に盛る



たくあんまさご和え



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▶35kcal
たんぱく質▶2.5g 脂質▶1.7g 炭水化物▶2.7g 食塩▶0.7g

Point!

時短 チルド 買い物 非加熱 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 下痢 便秘

コメント

たくあんとかにかまの塩味を活かし薄味調味。
お好みで少しだけしょうゆの風味を加えてもOK。

●材料▶▶1人分

- たくあん(刻み).....30g
- かにかまぼこ.....30g
- かいわれ大根.....20g
- ごま油.....小さじ1/2
- 炒りごま.....小さじ2/3

●作り方▶▶調理機器▶なし

- ① かにかまぼこは細くさく
- ② かいわれ大根は種を取り、4~5cmに切る
- ③ ボウルに、たくあん、①、②とごま油を入れてあえる
- ④ 器に盛り、炒りごまをのせる

かぼちゃヨーグルト和え



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▶57kcal
たんぱく質▶1.2g 脂質▶2.1g 炭水化物▶8.8g 食塩▶0.3g

Point!

時短 冷凍 買い物

症状 食欲無 吐き気 下痢 便秘

コメント

ビタミンC豊富な南瓜の甘味を活かしデザートにも和え物にもアレンジ可能。

●材料▶▶1人分

- 冷凍かぼちゃ.....60g
- きゅうり.....1/10本
- 塩.....適量
- レーズン.....8~10粒
- (A) ヨーグルト.....大きじ2
- (A) マヨネーズ.....小さじ1
- (A) 塩.....少々

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで約1分温め、角切りにする
- ② きゅうりは、4つ割りにし、厚めのいちよう切りにする
塩もみをし、流水で洗い、よく水気を絞る
- ③ レーズンは、洗って汚れを拭き取る
- ④ ボウルに①と(A)を入れ、よく混ぜる
- ⑤ ②③を加え、あえて器に盛る

主

食

お

す

野

菜

汁

物

デ

サ

ー

ト

資

料

のど越し良好!! 洋風チャンプル



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▶33kcal
たんぱく質▶1.8g 脂質▶1.9g 炭水化物▶2.1g 食塩▶0.2g

Point!

時短 チルド ひと鍋
症状 食欲無 味覚変

コメント

絹豆腐で全体をまとめ上げた1品。
豚肉等を加えて主菜にも使える。

材料▶▶▶1人分

にんじん……………1/8本
ピーマン……………1/2個
絹ごし豆腐……………1/5丁
オリーブオイル……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/5
鶏がらスープの素……………小さじ1/3

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

- ① にんじんは皮をむき、ピーマンは種を取って千切りにする
- ② 絹豆腐は水気を拭き取っておく
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、①を炒める
- ④ しょうゆ、おろしにんにく、鶏がらスープの素を加える
- ⑤ しんなりしたら絹ごし豆腐を加え、軽く崩し、炒める
- ⑥ 器に盛る

わかめの炒め物



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▶31kcal
たんぱく質▶1.8g 脂質▶0g 炭水化物▶1.3g 食塩▶0.4g

Point!

時短 ひと鍋 調味
症状 味覚変 便秘

コメント

塩蔵や乾燥わかめでなく、生わかめのおいしい3月～5月におすすめのレシピです。

材料▶▶▶1人分

生わかめ……………40g
ごま油……………小さじ1
めんつゆ……………小さじ2
かつお節パック……………2袋

作り方▶▶▶調理機器▶フライパン

- ① 生わかめを適当な大きさに切る
- ② フライパンにごま油を入れる
- ③ フライパンに生わかめをいれ、手早く炒める
- ④ わかめの色が変わったらめんつゆを入れる
- ⑤ 最後にかつお節をあえ、器に盛る



きゅうりのピリ辛炒め



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▶30kcal
たんぱく質▶0.9g 脂質▶1.1g 炭水化物▶4.1g 食塩▶0.7g

Point!

時短 調味
症状 食欲無 味覚変

コメント
治療の影響で味が弱く感じる時はぴりっとした豆板醤を利用すると味が分かりやすくなります。

材料▶▶2人分

きゅうり……………2本
ごま油……………小さじ1
たれ
豆板醤……………小さじ1/2
ポン酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

作り方▶▶調理機器▶フライパン

- ① きゅうりはたたいてから2～3cmに切る
- ② フライパンにごま油をしいて熱し、きゅうりをさっと炒める
- ③ たれを合わせてまぜ、フライパンに入れてからめる

ピーマン塩昆布炒め



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▶31kcal
たんぱく質▶1.1g 脂質▶2.1g 炭水化物▶3.4g 食塩▶0.9g

Point!

時短 ひと鍋 調味
症状 食欲無 吐き気

コメント
調味は塩昆布だけで簡単。ピーマンが主役の箸やすめとなる一品。

材料▶▶2人分

ピーマン……………1個
塩昆布……………10g
ごま油……………小さじ1

作り方▶▶調理機器▶なし

- ① ピーマンは、ヘタと種を取り、千切りにする
- ② 熱したフライパンに、ごま油をしき、ピーマン、塩昆布を炒める
- ③ 器に盛る



主
食
お
す
ず
野
菜
汁
物
デ
サ
ー
ト
資
料

お麩じゃが



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▶42kcal
たんぱく質▶1.0g 脂質▶1.1g 炭水化物▶7.0g 食塩▶0.4g

Point!

時短	ひと鍋
症状	下痢 便秘 手術

コメント

いつものお肉をお麩でさっぱりと。
しっとり煮含めたお麩のとろける食感。

材料▶▶2人分

じゃがいも……………1/3個
にんじん……………1/8本
たまねぎ……………1/10個
小町麩……………4～6個
サラダ油……………小さじ1/2
(A) 水……………大さじ4
(A) 砂糖……………小さじ1/3
(A) みりん……………小さじ1/2
(A) しょうゆ……………小さじ1
(A) 和風顆粒だし……………少々
きぬさや……………少々

作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは皮をむき、乱切りにする
- ② 小町麩は水につけて戻し、水気を絞っておく
- ③ 絹さやはゆで、千切りにする
- ④ 鍋にサラダ油をしき、①を入れ炒める
- ⑤ 全体がしんなりしたら、小町麩、(A)を加え、煮含める
- ⑥ 器に盛りつけ、きぬさやを添える

もっと市販の食品や調味料を活用してみませんか？

市販の缶詰やレトルト食品、カップスープなど、長期間保存できる便利な食品がたくさんあります。そのまま食べてもおいしいですが、他の食材と合わせてひと工夫すると、飽きのこない自分好みの味になります。このレシピの中でも『時短食材ポイント』としてご紹介しています。(P2 使い方参照)



チルド惣菜



レトルト・インスタント

ぜひ、おためしてください!



缶詰



合わせ調味料・だし・びん詰



冷凍食品





レンジで簡単 かるふき大根



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▶45kcal
たんぱく質▶2.0g 脂質▶0.5g 炭水化物▶8.7g 食塩▶0.9g

Point!

時短 冷凍 レンジ
症状 味覚変

コメント

電子レンジでおいをたてずに時短調理。
ゆずポン酢使用の簡単ゆずみそ風味。

●材料▶▶1人分

- 大根.....50g
- (A) みそ小さじ1
- (A) みりん小さじ1
- (A) 砂糖小さじ1/2
- (A) ゆずポン酢小さじ1/2
- (A) だし汁小さじ1/2
- 冷凍里いも.....1個
- 青菜(菜の花).....適量

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ、なべ

- ① 大根は皮をむいて半月に切り、十字に隠し包丁を入れる
- ② 里いもは解凍する
- ③ 菜の花はゆでて流水で冷やし、水気を絞り、5cmに切る
- ④ 耐熱容器に(A)を入れ、混ぜ、600Wで1分加熱する
- ⑤ 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけて600Wで2分加熱
- ⑥ 大根を裏返し、さらに1分加熱する
- ⑦ 大根の水気を捨て、④を絡め、1分加熱する
- ⑧ ⑦を裏返し、さらに1分加熱する
- ⑨ 器に大根・里芋を盛り、④の調味液をかけ、青菜を添える

ねぎの立て蒸



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▶23kcal
たんぱく質▶1.3g 脂質▶0.1g 炭水化物▶4.8g 食塩▶0.3g

Point!

時短 買い物 レンジ 調味
症状 食欲無 吐き気 味覚変

コメント

レンジ可能な容器で作れる簡単メニュー。
疲労感の強い時にも作れる一品。

●材料▶▶1人分

- 長ねぎ.....60g
- しょうゆ.....小さじ1/3
- おろしにんにく.....少々
- かつお節.....適量

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 長ねぎは4~5cmに切り、耐熱容器に立てて入れる
- ② 長ねぎに、おろしにんにくとかつお節のをせる
- ③ しょうゆをかけラップをして、電子レンジで加熱する
600Wで1~2分

主
食

お
ず

野
菜

汁
物

デ
サ
ー
ト

資
料



梅昆布茶浅漬け



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▶9kcal

たんぱく質▶0.4g 脂質▶0.0g 炭水化物▶2.6g 食塩▶1.0g

Point!

時短 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい

コメント

梅昆布茶としその風味でさっぱりと。

材料▶▶▶1人分

大根……………30g
きゅうり……………3cm
しそ……………1/4枚
(A) 梅昆布茶……………1g
(A) レモン汁……………小さじ1/4

作り方▶▶▶調理機器▶なべ

- ① 大根は皮を剥き、千切りにする
- ② きゅうりは、千切りにする
- ③ 大葉は千切りにし、水にさらし水気を絞る
- ④ 大根、きゅうりは軽く茹で、流水で冷やして水気を絞る
- ⑤ ボウルに、②、③、(A)を入れ、混ぜ、冷蔵庫で1～2時間漬ける
- ⑥ 器に盛る

茄子ドレッシング漬け



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▶30kcal

たんぱく質▶0.4g 脂質▶2.1g 炭水化物▶2.5g 食塩▶0.2g

Point!

時短 買い物 レンジ 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい

コメント

作り置きも可能で活用できる一品。
お好みドレッシングで和風や中華風にもアレンジ可能。

材料▶▶▶1人分

茄子……………1/2本
黄パプリカ……………1/8個
ドレッシング……………小さじ2
(フレンチ)

作り方▶▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 茄子は皮をむき、2分程度水に浸け、耐熱容器に入れる
- ② ラップをし、600Wで3分程度加熱し、一口大に切る
- ③ パプリカは種とヘタを取り、千切りにする
- ④ ボウルに②、③、フレンチドレッシングを入れ、冷蔵庫でなじませる
- ⑤ 器に盛る



とろろ汁



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▶79kcal
たんぱく質▶4.3g 脂質▶0.9g 炭水化物▶14.0g 食塩▶2.0g

Point!

時短 冷凍 買い物 調味

症状 食欲無 嚥下 下痢 低握力 手術 脱水

コメント

飲み込みしにくいかたに向いています。ごはんや麺を入れてもいいでしょう。

材料▶▶1人分

インスタントみそ汁……………1個
冷凍とろろ……………1袋



作り方▶▶調理機器▶なし

- ① 冷凍とろろを流水で解凍する
- ② インスタントみそ汁を汁椀に入れる
- ③ ②熱湯を入れ、かきまぜたら①のとろろを入れる

えのきのかき玉汁



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▶56kcal
たんぱく質▶4.1g 脂質▶2.6g 炭水化物▶5.1g 食塩▶0.6g

Point!

時短 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 便秘 低握力 脱水

コメント

卵が入るのでたんぱく質、えのきでビタミン B1 や食物繊維が取れます。

材料▶▶2人分

えのき……………小1袋
かつお節パック……………1袋
めんつゆ……………小さじ2
かたくり粉……………小さじ1
卵……………1個
万能ねぎ……………少々

作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① えのきは根を切り3等分に切る
- ② なべに湯を沸かし、えのき、かつお節、めんつゆを入れる
- ③ ひと煮たちしたら、水溶きかたくり粉をまわし入れる
- ④ 溶き卵をまわし入れて火を止め、蓋をして蒸らす
- ⑤ 器に盛りつけ、万能ねぎを飾る

トマトと卵の コンソメスープ



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▶47kcal
たんぱく質▶3.4g 脂質▶2.7g 炭水化物▶1.9g 食塩▶1.3g

Point!

時短 買い物 ひと鍋 調味

症状 食欲無 □内炎 嘔下 下痢 手術 脱水

コメント

短時間でできるメニューです。消化しやすく、飲み込みしにくい方にも向いています。トマトの酸味でさっぱり。

材料▶▶2人分

トマト……………1/2個
卵……………1個
コンソメスープの素……………1個
水……………300ml

作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① トマトはざく切りにする
- ② 鍋に水、トマト、コンソメスープの素を入れ火にかける
- ③ 煮立ったら溶き卵を回しかけて火を止める

濃厚根菜ポタージュ



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▶83kcal
たんぱく質▶3.4g 脂質▶3.2g 炭水化物▶10.4g 食塩▶1.3g

Point!

時短 冷凍 ひと鍋 調味

症状 食欲無 □内炎 嘔下 便秘 脱水

コメント

ミキサーで固い根菜類を食べやすく調理。お好みで温かくも冷たくも食べられる濃厚な味わい。

材料▶▶2人分

ごぼう……………40g
冷凍里いも……………6個
にんじん……………1/5本
(A) 牛乳……………3/4カップ
(A) コンソメ顆粒……………小さじ1
乾燥パセリ……………適量

作り方▶▶調理機器▶なべ、ミキサー

- ① ごぼう、里いも、にんじんは皮をむき、一口大に切る
- ② ①をなべに入れ、やわらかくなるまでゆで水気をきる
- ③ ミキサーに②と(A)を入れポタージュ状にする
- ④ 器に盛り、乾燥パセリをふる





鍋いらずの カボチャポタージュ



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▶94kcal
たんぱく質▶2.9g 脂質▶3.0g 炭水化物▶14.2g 食塩▶1.5g

Point!

時短 冷凍 買い物 レンジ 調味
症状 食欲無 吐き気 におい 口内炎 嚔下 手術 脱水

コメント

電子レンジで作れるので簡単です。
症状に合わせて温かくても冷たくてもおいしいです。

●材料▶▶2人分

- 冷凍かぼちゃ…………… 100g
- たまねぎ…………… 1/10 個
- (A) バター…………… 小さじ 1/2
- (A) コンソメ顆粒…………… 小さじ 2/3
- (B) 水…………… 1/2 カップ
- (B) 牛乳…………… 1/2 カップ
- (B) 塩…………… ふたつまみ
- こしょう…………… 適量

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 冷凍かぼちゃは、半解凍し、皮をむく
- ② たまねぎは皮をむき、みじん切りにする
- ③ 耐熱容器に、①と(A)を入れ、600Wで3～4分加熱し、つぶす
- ④ ③に(B)を加え、よく混ぜる
- ⑤ 器に盛り、こしょうをかける



昆布茶汁



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▶7kcal
たんぱく質▶0.4g 脂質▶0.1g 炭水化物▶1.5g 食塩▶1.0g

Point!

時短 ひと鍋 調味
症状 食欲無 味覚変 口内炎 便秘 脱水

コメント

かつお+昆布でダブルの旨味。
脱水や口腔内乾燥対策に。

●材料▶▶2人分

- にんじん…………… 10g
- えのき…………… 10g
- 青葱…………… 1/2 本
- だし汁…………… 1 カップ強
- (A) 昆布茶…………… 3g
- (A) 酒…………… 小さじ 1
- (A) しょうゆ…………… 小さじ 1/6

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① にんじんは皮をむき、千切りにする
- ② いしづきを落としたえのき、青葱は4～5cmに切る
- ③ 鍋に①、②とだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ④ (A)を加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤ 器に盛る

主 食
お す
野 菜
汁 物
デ サ ー ト
資 料



とろとろ清まし汁



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▶4kcal
たんぱく質▶0.4g 脂質▶0g 炭水化物▶1.7g 食塩▶1.0g

Point!

時短 ▶ひと鍋
症状 ▶食欲無 吐き気 口内炎 嚥下 便秘 脱水

コメント

水溶性食物繊維がたっぷりのとろみ汁。
もずく&なめこでとろっとのど越し良好。

●材料▶▶2人分

もずく.....60g
なめこ.....30g
だし汁.....1カップ
(A) 塩.....小さじ 1/4
(A) しょうゆ.....小さじ 1/3
(A) 酒.....小さじ 1
三つ葉.....3本

●作り方▶▶調理機器▶なべ

- ① もずくは、ざく切りにする
- ② 三つ葉は、3～4cmに切る
- ③ 鍋に、もずく、なめこ、だし汁を入れ、火にかける
- ④ (A)を加え、ひと煮立ちさせ、三つ葉を加える
- ⑤ 器に盛る

フリーザーバックでつくる『簡単ゼリー』の作り方

【基本の材料】

	やわらかめ	基本	かため
粉ゼラチン	5g	5g	5g
お湯 ※1	50ml	50ml	50ml
砂糖 ※2	0～30g	0～30g	0～30g
飲料・スープなど※3	250ml	200ml	180ml

※1 お湯はポットのお湯でOK!
※2 砂糖の量は好みで(ハチミツなど何でもOK!)
※3 OK ジュース・コーヒー・お茶・牛乳・かつおだし・コンソメスープなど何でもOK

【作り方】

- ① フリーザーバックにお湯を入れ、後から粉ゼラチンを振り入れて口をとじてよく混ぜる。
★粉ゼラチンを入れるとき、1箇所に集まらないように少しずつ振り入れるのがポイント
- ② 溶けない場合は、電子レンジで10～20秒加熱し、1～2分放置。
- ③ ゼラチンが溶けたら、(お好みで)砂糖を加えて混ぜ、溶かす。
- ④ 飲料等を入れてよく混ぜる。
そのまま冷蔵庫で冷やし、固める。(器に入れて固めても良い)
★①～③は、軍手などをして作業すると熱くなく、安全にできます。



生の果物(パイナップル・キウイフルーツ・メロン・パパイヤなど)を加えるときはたんぱく質分解酵素を含んでいるので、電子レンジで加熱するか、缶詰を使ってください。

甘いゼリーに飽きたら、かつおだしやコンソメなどがおすすめです。
塩やしょうゆを加えて濃い味にすると、そうめん・刺身・サラダなどにかけおいしく召し上がれます。



簡単ゼリー スポーツドリンク味



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▶33kcal
たんぱく質▶2.3g 脂質▶0.1g 炭水化物▶6.0g 食塩▶0.3g

Point!

時短 買い物 カット 非加熱 調味
症状 食欲無 吐き気 口内炎 嚔下 下痢 手術 脱水

コメント

袋に入れる順番がポイント。(お湯⇒粉ゼラチンの順) 湯沸かしポットのお湯(80℃程度)を使うと簡単にできます。



材料▶▶2人分

スポーツドリンク…………… 200ml
粉ゼラチン…………… 5g
お湯…………… 50ml
フリーザーバック…………… 1つ
(ジップロック)
レモン(好みで)……………適量

作り方▶▶調理機器▶ジップロック

- ① 袋にお湯をいれ、粉ゼラチンをふり入れジッパーを閉じる
- ② ゼラチンが溶けない場合は電子レンジで20秒加熱する
- ③ ②にスポーツドリンクを入れ、ジッパーを閉じてふる
- ④ ③をそのまま冷蔵庫に入れ、冷やす
- ⑤ 固まったら、食べる分だけ器に盛る



簡単ゼリー コーヒー味



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▶75kcal
たんぱく質▶2.6g 脂質▶4.5g 炭水化物▶6.1g 食塩▶0.0g

Point!

時短 買い物 カット 非加熱 調味
症状 食欲無 吐き気 口内炎 嚔下 下痢 手術 脱水

コメント

コーヒーは少し濃い方が風味豊かなゼリーになります。生クリームをかけるとまろやかになり、エネルギーもアップします。

材料▶▶2人分

ブラックコーヒー…………… 200ml
粉ゼラチン…………… 5g
お湯…………… 50ml
砂糖…………… 10g
フリーザーバック…………… 1つ
(ジップロック)
生クリーム……………適量

作り方▶▶調理機器▶ジップロック

- ① 袋にお湯をいれ、粉ゼラチンをふり入れジッパーを閉じる
- ② ゼラチンが溶けない場合は電子レンジで20秒加熱する
- ③ ②に砂糖、コーヒーを入れ、ジッパーを閉じてふる
- ④ ③をそのまま冷蔵庫に入れ、冷やす
- ⑤ 固まったら、器に盛る
- ⑥ お好みで生クリームをかける



主

食

お

す

野

菜

汁

物

デ

ザ

ー

ト

資

料

はちみつ入り紅茶



●材 料▶▶▶1人分

紅茶パック……………1袋
はちみつ……………小さじ1
輪切りレモン……………1枚

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▶21kcal
たんぱく質▶0.4g 脂質▶0.1g 炭水化物▶5.0g 食塩▶0.0g

Point!

時短	調味
症状	食欲無 吐き気 口内炎 下痢 手術 低握力 脱水

コメント

食事が入らないときは、脱水に注意が必要です。
はちみつで糖質やビタミンの補給ができます。

●作り方▶▶▶調理機器▶ポット

- ① ティーポット・カップをお湯で温める
- ② 沸騰したお湯にティーパックを入れしばらくおく
(このときあまり動かさず蒸らす)
- ③ 色と香りが出たらティーパックを取り出す
- ④ お好みでレモンとはちみつを入れる

バナナジュース



●材 料▶▶▶2人分

バナナ……………1本
牛乳……………200ml
はちみつ……………大さじ1杯

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▶125kcal
たんぱく質▶3.9g 脂質▶3.9g 炭水化物▶20.0g 食塩▶0.1g

Point!

時短	非加熱 調味
症状	食欲無 味覚変 におい 口内炎 便秘 手術 脱水

コメント

作りたてを飲むのがおすすめです。
レモン汁を加えると色が変わりにくくなります。

●作り方▶▶▶調理機器▶ミキサー

- ① 皮をむいたバナナと牛乳をミキサーにかける
- ② 好みではちみつを加える



フルーツヨーグルト



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▶46kcal
たんぱく質▶1.9g 脂質▶1.5g 炭水化物▶6.5g 食塩▶0.1g

Point!

時短 チルド カット 調味
症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 口内炎 便秘 低握力

コメント
ドライフルーツがヨーグルトの水分を含み旨味がまします。

●材 料▶▶2人分

- 無糖ヨーグルト..... 200g
- ドライフルーツ..... 20g

●作り方▶▶調理機器▶なし

- ① ヨーグルトにドライフルーツを入れる
- ② 2~3時間冷蔵庫で冷やす
- ③ ドライフルーツがしっとりしてきたら器に盛りつける



スライスもちのお汁粉



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▶227kcal
たんぱく質▶4.3g 脂質▶0.6g 炭水化物▶49.8g 食塩▶0.1g

Point!

時短 缶詰 買い物 カット ひと鍋 調味
症状 食欲無 体力無 便秘 低握力

コメント
市販のスライスもち（鍋用）は、ポットのお湯でやわらかくなるので、食べたいときにすぐ用意できて便利です。

●材 料▶▶1人分

- スライスもち..... 50g
- ゆであずき缶..... 50g
- 水..... 50ml

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ

- ① 器にもちを入れポットのお湯をかけ、やわらかくしておく
- ② 耐熱容器にゆであずきと水を入れ、レンジで温める
- ③ ②の中に、やわらかくなったもちを入れる

主
食

お
す

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料

フルーツスムージー



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▶117kcal

たんぱく質▶3.9g 脂質▶3.1g 炭水化物▶19.2g 食塩▶0.1g

Point!

時短 冷凍 缶詰 買い物 調味

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 口内炎 嚥下 脱水

コメント

凍らせてもおいしいです。

●材 料▶▶1人分

ヨーグルト……………100g
砂糖……………5g
バナナ……………20g
黄桃缶……………20g
冷凍ミックスベリー……………適量

●作り方▶▶調理機器▶ミキサー

- ① ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶をミキサーにかける
- ② 器に盛りつけ、ミックスベリーを飾る



手作りジンジャー シャーベット



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▶61kcal

たんぱく質▶0.4g 脂質▶0g 炭水化物▶15.5g 食塩▶0g

Point!

時短 買い物

症状 食欲無 吐き気 味覚変 におい 脱水

コメント

生姜の風味+レモンの風味で清涼感のあるシャーベットです。

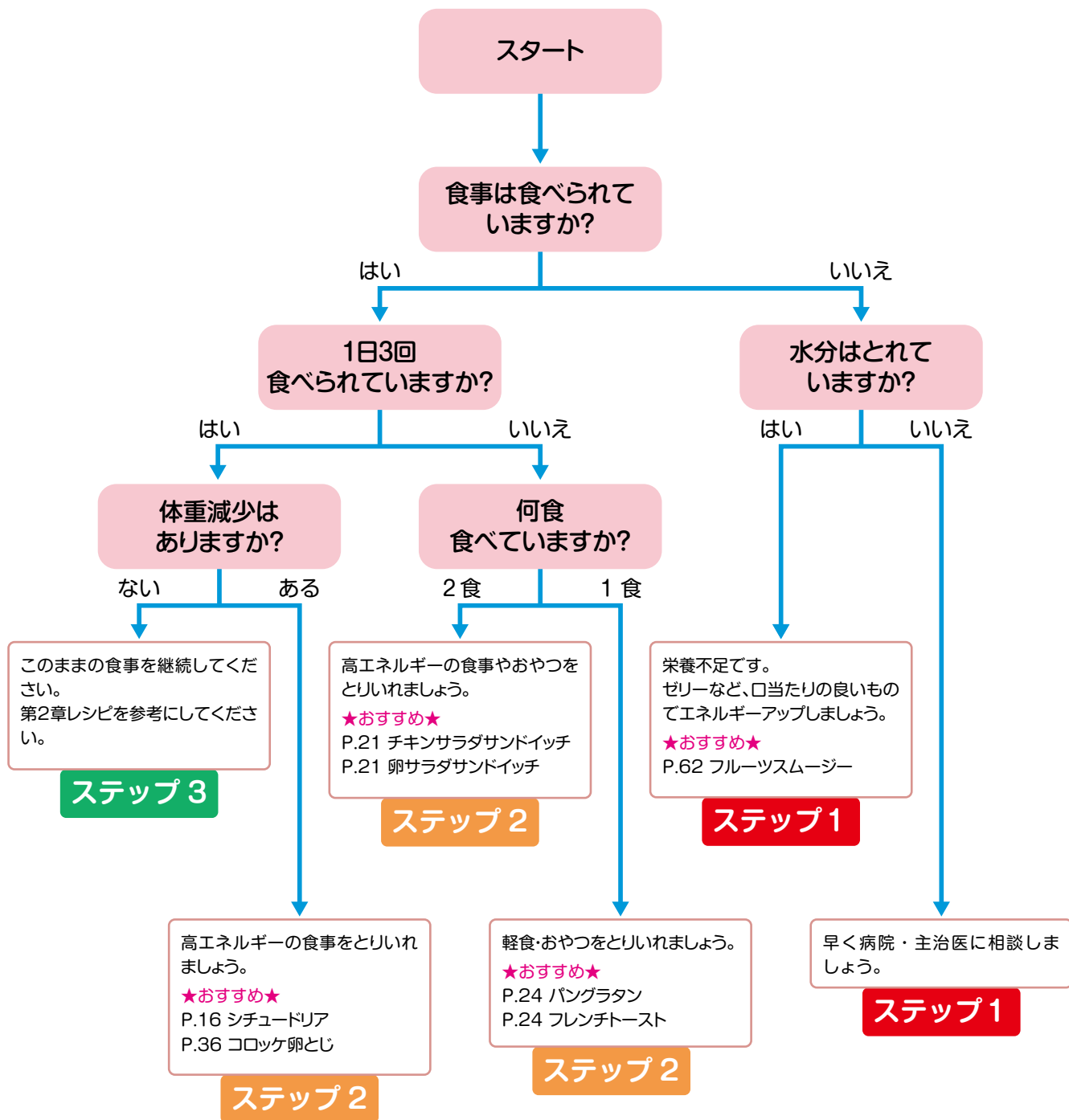
●材 料▶▶2人分

(A) はちみつ……………小さじ1
(A) 砂糖……………大さじ2・1/2
(A) 水……………1/2カップ
(B) おろし生姜……………小さじ1
(B) レモン汁……………小さじ1
粉ゼラチン……………小さじ1/6
水……………小さじ1

●作り方▶▶調理機器▶電子レンジ・なべ

- ① 耐熱皿に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜる
- ② ①が透明になるまで、600Wで1分程度加熱する
- ③ 鍋に(A)を入れ、煮溶かす
- ④ ①と(B)を加え、よく混ぜ合わせる
- ⑤ 容器に流し入れ、冷凍庫で入れる
- ⑥ 30分おき程度に全体をかき混ぜ、冷やし固める

お食事診断 まずは、簡単なお食事診断をしてみましょう！



お食事診断のステップ

ステップ3

食事バランスも
チェック

ステップ2

エネルギーを
チェック

ステップ1

まずは、
水分チェック

主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料



お食事自己チェック表

食品グループ		お食事チェック							1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低6	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低3	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
副菜	野菜・キノコ・海草	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1.5	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
果物	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	その他 菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低0.5	
	マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。

黄色のライン が目安です。

今日のあなたは○(マル)13個以上の食品や料理が食べられていますか？

第3章参考資料食事量の目安P.72~74を参照し、目安量チェック。

☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？

飲み物メモ

____ 杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？

あなたの目標 ____ 個

____ 個

「お食事自己チェック表」
記入方法

朝食の例で記入方法を確認してみましょう！

第3章 参考資料 食事量の目安の
P.72～74を参考に食べた料理や
食品の●を確認して「お食事自己
チェック表」に記入してみましょう。
厳密な栄養計算ではないので似て
いる料理に置き換えてもかまいま
せん。

主菜



鶏肉(肉類60g) ●



鮭(魚1切) ●



卵1個 ●



ツナ缶1缶 ●●



豆腐100g ●

餃子2個 ●●
茶碗蒸し ●●
納豆1パック ●●

焼き鳥 もも一本 ●
とりから揚げ冷凍2個 ●
ハンバーグ ●●●●
焼肉しょうが焼 ●●●●
マーボー豆腐 ●●●●

厚焼き卵2切れ ●
まぐろトロ刺身 6切 ●●
さんま塩焼き ●●●●
エビフライ 1本 ●
かれい煮魚 ●



朝食

主食



ごはん100g ●●
(160kcal)



ずし4貫 ●●
(120kcal)



おにぎり ●●
(160kcal)

いなり寿司1個 ●●

カレーライス 1人前 ●●●●●●

牛丼 並 1人前 ●●●●●●

納豆巻き1本6切れ ●●



食パン1枚 ●●
(160kcal)



ロールパン1個 ●●
(120kcal)



あんぱん1個 ●●
(160kcal)

サンドイッチ1切れ ●●

ピザMサイズ1切れ 180kcal ●●

てりやきバーガー ●●●●●●

副菜



南瓜煮 ●



おひたし ●



サラダ ●



きんぴらごぼう ●



酢のもの ●



肉じゃが ●●

ひじき煮 ●
ポテトサラダ1人前 ●●

けんちん汁 ●
コーンスープ ●●

主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料



ごはん 100g ●●
2個めりつぶす



鮭(魚1切) ●
1個めりつぶす



豆腐 100g ●
2個めりつぶす
半分の50gなら ●
半丸だけめりつぶす



南瓜煮 ●
1個めりつぶす



おひたし ●
半分めりつぶす

お食事自己チェック表

食品グループ		お食事チェック							1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	●	●	○	○	○	○	○	最低6	
		○	○	○	○	○	○	○		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	●	●	○	○	○	○	○	最低3	
		○	○	○	○	○	○	○		
副菜	野菜・キノコ・海藻	●	●	○	○	○	○	○	最低1.5	
		○	○	○	○	○	○	○		
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	○	○	○	○	○	○	○	最低1	
		○	○	○	○	○	○	○		
果物	果物	○	○	○	○	○	○	○	最低1	
		○	○	○	○	○	○	○		
その他	その他 菓子類	●	●	○	○	○	○	○		
		○	○	○	○	○	○	○		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油 マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	○	○	○	○	○	○	○	最低0.5	
		○	○	○	○	○	○	○		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。

黄色のライン が目安です。

今日のあなたは○(マル)13個以上の食品や料理が食べられていますか？

第3章参考資料食事量の目安P.72~74を参照し 目安量チェック。

☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？

飲み物×モ

_____杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？

あなたの目標 _____個

_____個

★もし「大福1個」を食べたとしたら…。

「食品量ツール」の「その他」の欄を参考に「大福1個」の●の数を確認する。●●2個なので「お食事自己チェック表」の「その他」の欄のマルを2個めりつぶす

菓子



アイス1個 ●●



大福1個 ●●



カステラ小2切れ●●

- ロールケーキ1切れ ●●●
- たいやき ●●●
- どら焼き ●●
- たこ焼き 冷凍6個 ●●
- せんべい 1枚 ●

- シュークリーム ●●●
- くし団子1本 ●●
- ドーナツ ●●●
- 肉まん ●●●

「お食事自己チェック表」
ステップ1・2・3

食事診断結果のステップからはじめましょう！

お食事自己チェック表		お食事チェック							1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低6	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低3	
副菜	野菜・キノコ・海草	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1.5	
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
果物	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
その他	その他 菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低0.5	
	マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。
黄色のライン が目安です。
今日のあなたは○(マル)13個以上の食品や料理が食べられていますか？
第3章参考資料食事量の目安P.72～74を参照し、目安量チェック。

☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？
飲み物メモ } 杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？
あなたの目標 個

ステップ3

ステップ1

ステップ2

ステップ3

食事バランスも
チェック

ステップ2

エネルギーを
チェック

ステップ1

まずは、
水分チェック



ステップ1 まずは、水分チェック（脱水予防）

※お食事からも水分をとっています。

食品グループ		お食事チェック							1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低6	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低3	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
副菜	野菜・キノコ・海草	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1.5	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
果物	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	その他 菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油 マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低0.5	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。
 黄色のライン が目安です。
 今日のあなたは○(マル) **13個以上**の食品や料理が食べられていますか？
 第3章参考資料食事量の目安P.72~74を参照し、目安量チェック。

ステップ1 ☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？

飲み物メモ __杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？
 あなたの目標__個 __個

- ①脱水予防のために最低限のエネルギー（1000kcal）をとりましょう。
 目安は○(マル)を13個とることです。食事の中には水分が含まれています。
 食事がとれないと水分も不足します。
- ②バランスも考える余裕があれば、黄色いライン まで食品区分ごとに食べるようにしましょう。
 ○(マル)の最低必要数(赤字)も参考にしましょう。分量は参考資料P.72~74で確認しましょう。
- ③お茶やジュース、味噌汁、スープ類など固形の食事以外にどれくらいの水分がとれているか、確認しましょう。コップや湯呑茶碗何杯か数えてみましょう。
 例) 3杯
 (朝)味噌汁1杯+ (昼)お茶湯呑1杯+ (夕)ジュースコップ1杯=3杯

ステップ2 エネルギーをチェック

お食事自己チェック表

食品グループ		お食事チェック								1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低6	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低3	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
副菜	野菜・キノコ・海藻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1.5	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
果物	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
その他	その他 菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油 マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低0.5	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。
黄色のライン が目安です。
今日のあなたは○(マル)13個以上の食品や料理が食べられていますか？
第3章参考資料食事量の目安P.72~74を参照し、目安量チェック。

☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？

飲み物メモ

_____ 杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？
あなたの目標 _____ 個

ステップ2

①あなたがどのくらい食べればよいか、目標を○(マル)の個数で示しています。

例) あなたの1日の目標個数

目標 18 個

②毎食や間食で食べたものを目安量表を参考にして○(マル)を塗りつぶしてみましょう。

例) 塗りつぶした○(マル)の個数

14 個

③目標の○(マル)の個数と比較してみましょう。不足が続かないように食べやすいものでよいので少しでも増やす工夫をしてみましょう。



ステップ3 食事バランスもチェック

ステップ3

お食事自己チェック表

食品グループ		お食事チェック								1日合計	あなたの目標
主食	ごはん・パン・めん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低6	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
主菜	肉・魚介類・卵・大豆製品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低3	
副菜	野菜・キノコ・海草	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1.5	
乳製品	牛乳・ヨーグルト・チーズ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
果物	果物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低1	
その他	その他 菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
油の仲間	炒め物・ソテー・揚げ油	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	最低0.5	
	マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

☆脱水防止のために最低限確保したいエネルギーは一日1000kcalです。
黄色のライン が目安です。
今日のあなたは○(マル) **13個以上**の食品や料理が食べられていますか？
第3章参考資料食事量の目安P.72~74を参照し、目安量チェック。

☆今日のあなたの飲んだお茶や水・ジュース・汁物は何杯？

飲み物メモ

}

____杯

☆今日のあなたの○(マル)は何個？
あなたの目標 ____個

____個

- ①色分けされた食品分類を参考にあなたの食事バランスを確認しましょう。
- ②食品分類毎の目標と塗りつぶした○(マル)を比べてみましょう。
例)
目標18個で○(マル)が17個なら○(マル)1個分不足です。足りない食品グループは何か確認しましょう。
- ③不足分を補うように努力しましょう。

主 食
お 汁
野 菜
汁 物
デ サ ー ト
資 料



参考資料

食事の目安 ②主菜・副菜・牛乳乳製品

● 1個:80kcal

主菜



鶏肉(肉類60g) ●



鮭(魚1切) ●



卵1個 ●



ツナ缶1缶 ●●



豆腐100g ●

- 餃子2個 ●
- 茶碗蒸し ●
- 納豆1パック ●

- 焼き鳥 もも1本 ●
- とりから揚げ冷凍2個 ●
- ハンバーグ ●●◀
- 焼肉しょうが焼 ●●●◀
- マーボー豆腐 ●●●◀

- 厚焼き卵2切れ ●
- まぐろトロ刺身 6切 ●●
- さんま塩焼き ●●●
- エビフライ 1本 ●
- かれい煮魚 ●

副菜



南瓜煮 ●



おひたし ◀



サラダ ◀



きんぴらごぼう ●



酢のもの ◀



肉じゃが ●●

- ひじき煮 ●
- ポテトサラダ1人前 ●●

- けんちん汁 ●
- コーンスープ ●

牛乳乳製品



牛乳コップ半分 ●



ヨーグルト ●



チーズ1枚 ●

主
食

お
す
ず

野
菜

汁
物

デ
サ
ー
ト

資
料

参考資料 **食事の目安** **③果物・菓子・油**

● 1個:80kcal

果物



バナナ半分 ◀



りんご半分 ●



みかん1個 ◀



オレンジ半分 ◀



ぶどう1/2房 ◀



いちご6個 ◀



メロン1切 ◀



すいか2切れ ●



キウイ半分 ◀

菓子



アイス1個 ●●



大福1個 ●●●



カステラ小2切れ ●●●

ロールケーキ1切れ ●●●

たいやき ●●●

どら焼き ●●

たこ焼き 冷凍6個 ●●

せんべい 1枚 ◀

シュークリーム ●●●

くし団子1本 ●●

ドーナツ ●●●

肉まん ●●●

油



バター ●

揚げ物
炒め物



油 ●

かき揚げ ●●●

サラダ



マヨネーズ ●

主
食

お
か
ず

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料



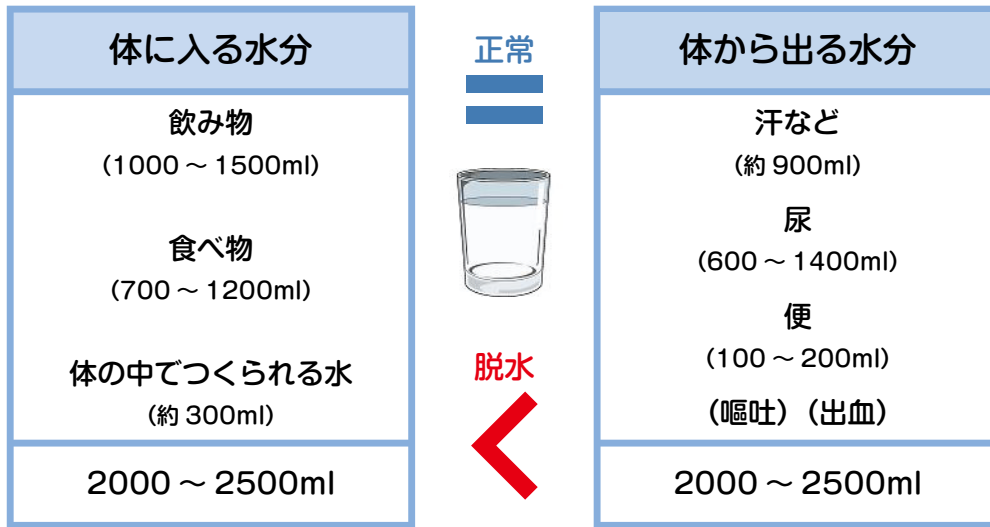
参考資料

脱水症にも気をつけて



食欲が低下して、食べる量が減ると、今まで食事からとれていた水分の摂取量も減ります。

食事の量が今までの半分以下になったら、危険信号です。脱水状態が続くと、腎臓を悪くすることもあります。病院の栄養士にご相談ください。



その症状は、脱水かもしれません。

脱水の時に見られる症状

- ・皮膚・唇・舌の乾燥
- ・皮膚の弾力性低下
- ・微熱
- ・頭痛
- ・食欲低下
- ・倦怠感
- ・立ちくらみ
- ・血圧低下
- ・頻脈
- ・意識障害



脱水の時は、水分だけではなく、塩分などのミネラルも失われています。応急処置として、水分と塩分、糖분을バランスよくとると、脱水が早く解消します。このバランスを考えた飲料を経口補水液といいます。家にあるもので、つくることができますのでご紹介します。



みそ汁やさっぱりしたスープ、梅干しなどもおすすめです。

家庭で作る経口補水液

- ・水 1 リットル
- ・塩 3g 小さじ 1/2
- ・砂糖 40g 大さじ 4 と 1/2



経口補水液はシンプルな味ですので、お好みでレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

参考資料

おすすめ便利グッズ

「指先に力が入らない」「長時間立ってられない」「手がしびれる」など、様々な症状でお料理をするのが大変だと感じたことはありませんか？

普段のお料理が少し楽になる、手軽な調理器具をご紹介します。



調理ばさみ

切る



包丁が使えなくても食材を簡単に切ることができます

【こんな方に】

- ・握力がない
- ・料理をしたことがない

【購入先】キッチン用品売り場

千切りスライサー

切る



包丁を使わずに野菜の千切りやごぼうのささがきができます

【こんな方に】

- ・料理をしたことがない

【購入先】キッチン用品売り場、100円ショップ

ゆびさきトング

つかむ



箸を使わずに細かい材料をつかむことができます

【こんな方に】

- ・握力がない
- ・きき手が使えない

【購入先】キッチン用品売り場、100円ショップ

シリコン鍋つかみ

つかむ



耐熱、耐水素材なので熱くて濡れたものを安全につかむことができます

【こんな方に】

- ・握力がない

【購入先】キッチン用品売り場、100円ショップ

ボトルオープナー

開ける



反対側で缶のプルトップが開けられます

【こんな方に】

- ・握力がない
- ・指先に力が入らない



【購入先】100円ショップ

マルチクイック(ハンドブレンダー)

つぶす



鍋などにそのまま入れて使うことができます。片付けやお手入れも簡単です

【こんな方に】

- ・洗い物を減らしたい

【購入先】家電量販店

パック&レンジ(保存容器)

保存



ガラス製なのでそのまま食器としても使うことができます

【こんな方に】

- ・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

マジックラップ

保存



2枚重ねて押しすと簡単密封。肉や魚などを冷凍保存し使用分だけカットOK

【こんな方に】

- ・買い物回数を減らしたい

【購入先】ホームセンター

折り曲がるまな板

その他



切った材料をそのまま他の容器に移すことができます

【こんな方に】

- ・指先に力が入らない
- ・洗い物を減らしたい

【購入先】キッチン用品売り場

もたれてシンク腰楽

その他



シンクにもたれかかって作業ができ、腰に負担がかかりません

【こんな方に】

- ・長時間立ってられない

【購入先】インターネット通販



参考資料 ホームフリージングのすすめ

「時間がない」「疲れている」ときは、お料理することは大変です。
 市販のものだけだと、ちょっと野菜が足りないと感じるときはありませんか？
 野菜を買ってきて、全部食べきれないうちに腐らせてしまうなんてことはありませんか？
 そのような時は、生の野菜などを洗い、適当な大きさに切って冷凍しておきましょう。
 調理する時にちょっと加えるだけで、簡単においしく野菜がとれます。



食品	冷凍前の準備	★ 写真のフリーザーバックは中サイズを使用	
小松菜	根元を切り、泥をよく洗って水気を切り、3cm くらいに切る。		
にんじん	皮をむいて、半分に切り、薄く切る。スライサーを使うと便利。		
玉ねぎ	皮をむいて、半分に切り、薄く切る。スライサーを使うと便利。	<p>混ぜて冷凍しておくと便利</p>	
きのこ類	えのき、しめじ、まいたけ： いしづきがあるものは包丁で取り、3cm くらいに切って手でほぐす しいたけ： 包丁でいしづきを取り、軸の部分は手でほぐし、傘の部分をスライスする	<p>ミックスして冷凍すると便利</p>	
豆腐（そぼろ）	豆腐を皿に移して、電子レンジで2～3分加熱し、出てきた水を捨てて袋に入れ、つぶす。 P12 そぼろ丼参照		
納豆	容器のまま袋に入れる。	ねぎ・みつば	はさみで小さく切って袋に入れる。
油揚げ	きざんで袋に入れる。	しょうが	しょうが：せん切りにして袋に入れる。
		レモン・ゆず	レモン・ゆず：輪切りにして袋に入れる。
パン	1つずつラップで包んで、袋に入れる。	<p>2週間程度は保存OK 袋に日付を書いておくとも便利</p>	

主
食

お
す
ず

野
菜

汁
物

デ
ザ
ー
ト

資
料

※市販品の栄養価及びパッケージ写真は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。また、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をいただいています。

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

参考文献

- 1 国立研究開発法人国立がん研究センタープレスリリースより
http://www.ncc.go.jp/jp/information/press_release_20160120.html
- 2 村松美穂, 長晴彦, 吉川貴己ほか: 自己記入式食物摂取頻度調査票 (FFQW) を用いた胃癌術後摂取量エネルギー量の評価. 日本静脈経腸栄養学会雑誌 30.2: 689-695. 2015
- 3 反町真由, 石田和子, 石田順子ほか: 外来で化学療法を受けている乳がん患者の食欲不振の要因とセルフケア行動の分析. 群馬保険学紀要 25: 33-40. 2004
- 4 数間恵子: 胃がん術後体重回復不良患者の「食べ方」に関する指導・相談プロトコル - 退院後・遠隔期患者のセルフケア行動援助を目的として -, 日本看護科学学会誌, 13-3: 42-43. 1993
- 5 大野和美: 胃がん患者の術後回復期における食行動再構築の取り組み - 判断と自己と自己決定の内容に焦点をあてて -, 日本赤十字看護大学紀要 14: 42-49. 2000
- 6 中島香緒里: 幽門側胃切除術後の食事摂取量をセルフコントロールするための指標の検討. 日本看護研究会雑誌: 27-2. 59-66. 2004
- 7 国立がん研究センター中央病院栄養管理室・がん患者栄養管理研究会: 食事に困ったときのヒント、がん研究振興財団、2012
- 8 特定非営利活動法人日本閉話医療学会緩和医療ガイドライン委員会 (編): 終末期がん患者の輸液療法に関するガイドライン 2013年度版: 44-45, 2013
- 9 狩野太郎 神田清子: がん看護実践ガイド がん治療と食事 治療中の食べるよこびを支える援助、2015
- 10 高橋佑磨, 片山なつ: 伝わるデザインの基本、技術評論社、2016
- 11 杉本 恵子 : からだにやさしいセブン - イレブンいいごはん、講談社、2012
- 12 無料写真素材 写真 AC <http://photo-ac.com>

あ と が き

がん治療による副作用や合併症に悩まれている方々への症状別対応を紹介する書物等は多くみられるようになりました。しかし、がんサバイバーにとって治療中から治療後も生活の中で多くの問題を抱えていることを耳にします。特に食事作りに関する問題は「買い物の問題」、「仕事や育児と時間の問題」、「独居による食材の無駄」など切実です。在宅での治療も多く、がんと共に長く生きる時代となってきた今、食事支援として「簡単調理・時短調理」、「便利グッズ」などの家庭での食事作りが楽になる情報をお伝えしたいと「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」の作成いたしました。また、食事作りのことだけでなく、自身のお食事のチェックをしながら脱水や低栄養などを回避できるよう「お食事診断」や「お食事自己チェック表」もご活用いただければ幸いです。

皆様にとって食事づくりが楽になり時間とこころのゆとりをもたらし、日々の生活がよりよいものとなりますよう応援いたします。今後も皆様のお役にたてるよう、日々“がん治療”と向き合って参りたいと思います。

平成 29 年 6 月

国立がん研究センター東病院 千歳 はるか

研究者（執筆者）	東京聖栄大学	宮内 眞弓（代表）
	淑徳大学	桑原 節子
	国立がん研究センター東病院	千歳 はるか
	埼玉県立がんセンター	武井 牧子
		森實 亜貴子
	千葉県がんセンター	上野 浩明
		河津 絢子

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

平成 29 年 7 月 20 日発行

発行人 西山 哲治

発行所 公益財団法人 がん研究振興財団
〒 104-0031 東京都中央区京橋 2-8-8 新京橋ビル 5 階
TEL : 03 (6228) 7297 FAX : 03 (6228) 7298

印刷所 株式会社キタジマ
〒 130-0023 東京都墨田区立川 2-11-7
TEL : 03 (3635) 4510

※本誌の内容を著作権者に無断で複製、複写(コピー)することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。



- 家族が初めて料理をする
- 頻繁に買い物に行かない
- 仕事と治療、家事に忙しい