



豆腐と水菜のさっぱりサラダ

■1人分 ●エネルギー:51kcal ●たんぱく質:4.4g

●脂質:2.1g ●塩分:0.8g



材料/1人分

もめん豆腐……………1/8丁(50g)
 水菜……………1/6束(30g)
 にんじん・きゅうり(せん切り)…各少量
 ポン酢(市販品)……………大さじ1/2

作り方

- ①豆腐はさいの目に切る。水菜はざく切りにする。
- ②水菜、にんじん、きゅうりを合わせて混ぜ、豆腐を加え、ポン酢をまわしかけてあえる。

POINT

- さわやかな酸味のドレッシングやポン酢をかけると食欲が促されます。
- ポン酢は、おかゆに直接垂らしたり、焼き魚にかけたりして使える利用範囲の広い調味料です。

「吐き気・嘔吐」のヒント

吐き気・嘔吐は抗がん剤治療により最も起こりやすく、苦痛な副作用の一つと言われています。吐き気・嘔吐を繰り返すことで食欲が減退してしまうケースもあります。このような症状に食事内容を完璧に対応させることは難しいのですが、対策のポイントは次のとおりです。

- 少しずつ回数を増やして食べる
- 冷たく、口当たりもよく、飲み込みやすいものを食べる
- 油っこい食事は控える
- いろんな食品を使わず、シンプルな料理を食べてみる
- 同じものを続けて食べない
- 嘔吐を繰り返す時には脱水に気を付ける

食べ物にはそれぞれ特徴的なにおいがあり、それらを完全になくすことは大変難しいのですが、食事の「におい対策」としては次のポイントがあげられます。

- においの強い食べ物を控える
- においを抑える工夫をする
- 食材のくさみを取る
- 食事を準備する環境に配慮する
- 味付けをシンプルにする

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>