



きつねうどん

■1人分 ●エネルギー:344kcal ●たんぱく質:10.9g ●脂質:3.7g ●塩分:3.8g

※つゆ70%摂取として算出



材料/1人分

ゆでうどん……………1玉(230g)	だし……………1カップ
油揚げ……………1/2枚	①みりん……………大さじ1/2
だし……………1/4カップ	うす口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2	ねぎ(長さを半分に切り、焼く)……………10cm
しょうゆ……………小さじ1	鳴門巻き……………1切れ

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて食べやすい大きさに切り、だしと調味料で煮含める。
- ②うどんはさっと湯に通して温め、湯をきり、器に盛る。
- ③①を煮立てて②にかけ、油揚げ、ねぎ、鳴門巻きをのせる。

POINT

- めん類は、消化管症状を併発している場合にも消化がよいので、おすすめの料理の一つです。あっさりとしたで作ったきつねうどんは、食欲がない時でも食べやすいようです。

「骨髄抑制」のヒント

白血球数を増加させる食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に白血球数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態がよくなるように食事はバランスよく食べることが大切です。

白血球数の低下は、白血球数が1000以下又は、白血球の成分である好中球が500以下であることが一つの目安となっています。白血球数が減少している時は感染症にかかりやすいので、新鮮な食材を利用するように心がけましょう。生ものや雑菌が繁殖しやすい食材、カビで発酵させた食材は避け、加熱調理したほうが安心です。また、手洗いや、調理器具の衛生にも心がけましょう。

【白血球数が低い時に避ける食事】

- 生もの：生肉、刺し身、にぎり寿司、生卵など
- 雑菌が繁殖しやすい食材：ドライフルーツ、乾燥芋、家庭で漬けた漬物など
- 発酵食品：家庭で作るヨーグルト、納豆、カビを含むチーズなど

これを食べれば血小板数が増加するという食べ物は現在わかっていません。抗がん剤治療中に血小板数が減少した場合、食品で改善するのは難しいのが現状です。しかし、全身状態が良くなるように食事はバランス良く食べることが大切です。また、血小板数が減少している時は出血しやすいので、日常生活のケアが大切となります。食事では、硬い食材(硬いせんべいなど)や熱い料理(汁物、お茶)で口の中を傷つけないように注意しましょう。また、食事中に誤って自分の唇を噛んだりしないように気を付けましょう。便秘も腸壁を傷つけてしまいます。便秘を予防するため、水分はある程度摂取しましょう。

血小板数が減少すると血が固まりにくく、出血傾向が続きます。そのような時にアルコールを摂取すると、さらにアルコールが血を固まりにくくする作用がはたらき、出血傾向が強まります。血小板数の減少時期はアルコール飲料を控えてください。

連絡先(医療機関名)

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